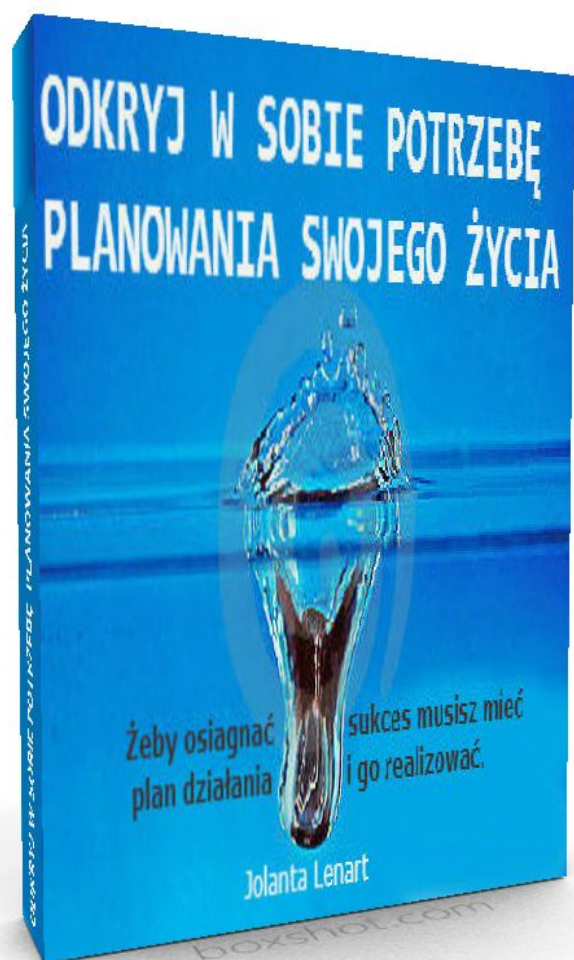


Jolanta Lenart

e-mai:kontakt@jolanta-lenart.pl tel.505 938 014
<http://jolanta-lenart.pl>

**ODKRYJ W
SOBIE
POTRZEBĘ
PLANOWANIA**



Spis treści:

1. Wstęp
2. Przyczyny niskiej samooceny
3. Jak uporządkować postrzeganie siebie
4. Nawet napastliwą krytykę można przyjąć jako informację
5. Planuj i realizuj plany

WSTĘP

Jestem przekonana , że brak umiejętności planowania i realizacji planów wiąże się z niską samooceną i dlatego też postaram się uzasadnić swoje stanowisko. Niska samoocena jest siłą destrukcyjną, wprowadza chaos w naszym życiu, a to nie współgra z planowaniem , które służy systematycznemu porządkowi, więc są to dwa skrajnie różne obszary.

Chcę podzielić się z Tobą swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami będącymi konsekwencją poznawania siebie w własnych uprzedzeń i przekonań.

To co piszę jest owocem poznawania i analizy własnych błędów wynikających z braku akceptacji siebie. Ciągłej walki wewnętrznej gdzie jedna siła mówiła ty sobie nie poradzisz, ty nie potrafisz, tobie nic nie wychodzi, a druga mówiła , ale ja chcę.

Ta która chciała była dużo słabsza i osadziła się na poziomie nadziei bo na poziomie przekonań nie było już dla niej miejsca (nie te klimaty).

Przekonania są generatorem to one prowadzą nas przez życie

Jeśli pozwolę sobie na niską samoocenę skazuję się na porażkę, bo niska samoocena przyciąga do mnie to czego nie chcę. Nie wierzysz spytaj siebie czy łatwo Ci jest podzielić się wszystkim co najlepsze z człowiekiem którego nie cenisz. W relacji ze sobą mechanizm jest ten sam. Myślę negatywnie o sobie, a zawsze mam wolę, wolę, prawo wyboru i zgodnie z tym prawem i tym wyborem ściągam na siebie to czego nie chcę.

Jest to możliwe dlatego, że naszymi przekonaniem i uprzedzeniami stworzyliśmy sobie świat iluzji, a nasze filtry percepcyjne przez, które filtrujemy rzeczywistość zaprowadziły nas w ślepy zaułek.

Wiem jak wiele musi się wydarzyć, żeby człowiek borykający się z przeszkodami podjął świadomą decyzję i powiedział sobie to co do tej pory uważałem za prawdę zaprowadziło mnie donikąd, więc podejmuję decyzję robię sprzątaninę "reset" mam odwagę zacząć od początku i nic mnie nie powstrzyma bo jestem dla siebie ważny.

Teraz dopiero zaczyna się praca, ale świadome wybory dają potężną dawkę energii, czego Ci z całego serca życzę.

Przyczyny niskiej samooceny

Jestem zwolenniczką zmian, poszukiwania lepszych rozwiązań, to chroni mnie przed zakotwiczeniem się we własnych poglądach, ułatwia widzenie szerszej perspektywy.

Bardzo się cieszę, że przestałam uciekać od trudności. Pieszłam swoją szkołę i wiem, że dopóki trudności kwalifikujemy jako porażki, to bardzo ograniczamy swoje możliwości rozwoju.

To jeden z podstawowych powodów rezygnacji z podejmowania dalszych prób.

Dziecko ucząc się chodzić niezależnie od tego ile razy się przewróci dotąd próbuje aż się nauczy. Czy zastanawiałeś się dlaczego wielu dorosłych nie ma tej umiejętności?

Może właśnie dlatego, że kiedyś z jakiegoś powodu pozwoliliśmy sobie zakwalifikować błąd, trudności jako porażkę, a porażkę chętnie kojarzymy z klęską.

Zawsze naszymi myślami i działaniami kieruje nastawienie i intencja. Uwierzysz, że poniosłeś klęskę będziesz czuć się zle w swoim towarzystwie, będziesz miał poczucie winy, będziesz się wstydził, stracisz radość życia, entuzjanm itd. To nie chodzi o to by celebrować błędy, chodzi o to by dać sobie prawo do ich popełniania. Nie akceptujemy

ludzi popełniających błędy ,ale również nie akceptujemy siebie , kiedy je popełniamy .Pewnie dziecko gdyby miało taki tok myślenia też by się nie nauczyło chodzić.Ucz się od dzieci.Mówi się "nieważne ile razy się przewrócisz ,ważne ile razy się podniesiesz".Żeby mieć siłę podnosić się enty raz trzeba mieć motywację,poczucie bezpieczeństwa,wiarę w siebie.Kiedy się obwiniamy utwierdzamy się w przekonaniu ,że nie zasługujemy np. na realizację naszych marzeń. To łatwo poznać , że tak jest bo taki sam mechanizm występuje w naszym stosunku do innych ludzi , ktoś popełnia błędy oceniamy go klasyfikujemy i wzrasta w nas przekonanie , że na nim nie można polegać. Nie wszyscy to robią , tak jak nie wszyscy mają problemy z akceptacją siebie.

Niewłaściwa postawa (nastawienie) ustawia nas na przegranej pozycji.

Życie jest szkołą ,a ucząc się popełniamy błędy,dopóki chcemy się uczyć nie ma w tym nic złego.Błędy pokazują Ci te rozwiązania które się nie sprawdzają,więc zbliżają Cię do sukcesu. Szansa trudna ciągle pozostaje szansą.Poszukajmy analogi w szkole. Czy każde dziecko , które musi zdać poprawkę odbiera ją jako szansę?

Czym od takiej poprawki różnią się te nasze życiowe trudne szanse?

Zmieniasz sposób postrzegania , zmienia się Twoja percepcja, stosunek do siebie , zaangażowanie w realizację celów, a co najważniejsze przestajesz okradać się z energii , entuzjazmu i przekonania, że dasz radę.

Często , kiedy błędy odbieramy jako porażkę , mamy pretensję do siebie świata ,rodziny, mówimy ja mam pecha.Wybrałeś zły kierunek na drodze życia i zamiast szukać źródła rozwalającego Cię przekonania skupiasz się na objawach , więc "diagnoza " nie może być właściwa.Nie zrobiłeś właściwej analizy, więc wnioski też będą niewłaściwe.

Te wnioski spowodują, że coraz bardziej będzie się w Tobie pogłębiać poczucie niezadowolenia, zwątpienia, apatii , bierności.

Więc zadaj sobie uczciwie pytanie kto ponosi odpowiedzialność za Twój sposób myślenia?

Temat postrzegania błędów warto głębiej przeanalizować , zastanowić się dlaczego tak panicznie ich się boimy.Na pewno ma to związek z zaburzonym poczuciem bezpieczeństwa na które nakłada się wiele innych czynników potęgując chaos w naszych emocjach. Np. jeśli ktoś jest bardzo wrażliwy delikatni jak kwiat, a świat zewnętrzny bywa brutalny .Jako dziecko czasami jesteśmy przez kogoś nieświadomie zranieni , lub przestraszeni i to

może zostawić mocny głęboki ślad , zaburzając poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości , bo dzieci obwiniają się za sytuacje trudne , do których się nie przyczyniły.Często też rodzice w dobrej wierze motywują dzieci poprzez krytykę , a to bardzo zaburza poczucie własnej wartości.

Dla niektórych może to wydać się śmieszne,ale takie obciążenia ciągną się za człowiekiem dorosłym latami i nie pozwalają mu realizować się w życiu.

Kiedy błędów nie chcę popełniać bo cenię swój czas , szanuję siebie i swoją pracę to jest to zdrowa strategia i jest OK , ale jeśli wynika to z niskiej samooceny i nie daję sobie z tego powodu prawa do ich popełniania to muszę popracować nad samooceną , bo inaczej problem będzie się pogłębiał. Jeśli z powodu popełnianych błędów zacznę wierzyć , że jestem niepełnowartościowym człowiekiem nie będę umiała siebie szanować i lubić . W konsekwencji do świata zewnętrznego wysyłam komunikat "Jestem niepełnowartościowa,więc nie wolno mnie lubić i szanować".Odbywa się to poza moją świadomością na poziomie energii,wibracji.Można to traktować jako polecenie "Nie szanujcie mnie bo ja siebie nie szanuję".Czym bardziej siebie nie szanujemy tym większe mamy zapotrzebowanie na szacunek innych, taka studnia bez dna. Potępiając siebie zabraliśmy sobie

przekonanie ,że potrafimy, że nam się należy. Wszyscy wiemy , że tam gdzie jest potępienie gdzie nie mam akceptacji, ale ponieważ my nie mamy władzy nad tym procesem, widzimy czasami jakieś jego skrawki , a to nie daje nam czytelnego obrazu całości.

To wszystko prowadzi nas do fazy pretensji i oczekiwań. Tak się zapętlamy. Mimo , że bardzo walczyliśmy o swoją wolność niezależność , to nie możemy osiągnąć sukcesu bo wybraliśmy niewłaściwą drogę. Oprócz tego, że niewłaściwa to jeszcze toksyczna.

Jak uporządkować postrzeganie siebie

Uwierz , że Ty nie jesteś problemem do naprawienia, Ty jesteś cudem do odkrycia, więc znajdź ten skarb w sobie i nie identyfikuj się z błędami.

Kiedy zaczynamy analizować nasze lęki, które są źródłem szkodliwych przekonań, dajemy sobie szansę na zrozumienie przyczyn naszego oporu przed zmianami zaczniemy wierzyć w siebie i otworzą się przed nami inne perspektywy. To będzie początek szukania własnej drogi.

Tylko ten sposób da nam szansę na dotarcie do prawdy w temacie moja droga życiowa (czego chcę). Kiedy jesteśmy uzależnieni od negatywnej samooceny nie mamy szans , bo chaos emocjonalny uzależnia nas od opinii, każe sobie i światu udawadniać, sprawdzać , porównywać , co jeszcze bardziej komplikuje i ogranicza.

Wielu ludzi ma negatywne relacje ze światem bo poprzez negatywny stosunek do siebie mają zły kierunek myślenia i działania.

W życiu jedna rzecz jest pewna - zmiany , jeśli tego nie zaakceptujemy to świat pójdzie do przodu , a my się zatrzymamy.

***Każda powstała w nas myśl tworzy naszą przyszłość,
każdy z nas jest w 100% odpowiedzialny za wszystko co
go spotyka!***

Najbardziej destrukcyjnymi wzorcami zakorzenionymi w psychce są :

1. Żywienie urazy
2. Autokrytycyzm
3. Poczucie winy

Te wzorce powodują, że nie umiemy prawdziwie kochać siebie. Często walczymy ze światem o szacunek dla siebie , którego tą drogą nigdy nie osiągniemy (żyjemy w świecie iluzji) Powód jest zawsze ten sam zamiast my zarządzać emocjami to one sterują i zarządzają nami. Kluczowym błędem jaki człowiek popełnia najczęściej jest utożsamianie i klasyfikowanie. Czy Ty jesteś emocją , zdecydowanie nie .My zarządzamy naszym wewnętrznym "wszechświatem" , a emocje są jednym z narzędzi , którymi musimy nauczyć się posługiwać po to by być "prymusem" w szkole życia.

Nie ma innej drogi jak pokochać zaakceptować siebie . Czasami jest tak , że patrzymy z boku i wydaje nam się , że człowiek przed nami kocha siebie bo liczą się dla niego tylko jego potrzeby , a tak naprawdę to ten człowiek jest

tak głodny akceptacji , że aż stał się agresywny w pogoni zaspakajania swoich potrzeb.

Człowiek , który naprawdę siebie kocha czuje się bezpiecznie w świecie, nie musi nie ma takiej potrzeby by "wszystko zagarniać pod siebie".

Postaram się to wytłumaczyć na podstawie naszej wiedzy i nastawienia do marketingu rekomendacyjnego MLM.Dlaczego ten przykład:

Temat rozwoju osobistego i temat MLM są mi bliskie i bardzo się uzupełniają , żeby odnieść sukces w MLM trzeba dbać o rozwój osobisty.Mając mylne przekonania i uprzedzenia nigdy nie docenimy szansy jaką daje nam marketing rekomendacyjny i nawet jeśli ktoś elokwentny nas przekonaa do tego sposobu zarabiania, to nasze wewnętrzne przekonania nie pozwolą nam działać efektywnie i długofalowo. Wiele osób mimo ,że ma olbrzymie problemy nie wchodzi do MLM ,bo im się tylko wydaje , że oni sami decydują o swoim życiu , a tak naprawdę decyzję w ich imieniu pielęgnowane przez nich lęki i uprzedzenia.Nie wszyscy muszą pracować w marketingu rekomendacyjnym , ale chodzi o to co mną kieruje w momencie dokonywania wyboru czego by on nie dotyczył.Jeśli nie jestem zadowolona ze swojego życia , a wzbraniam się przed poznaniem rozwiązania , które może być dla mnie szansą to znaczy , że się "zakotwiczylam , że

dotychczasowe błędy i trudności mnie sparaliżowały , że zamiast powiedzieć sobie nic mnie nie zatrzyma idę do przodu , to doszłam do przekonania nie zniosę więcej błędów i będę bardziej podejrzliwa, będę się asekurować. Ta podejrzliwość nie pozwala nam usłyszeć informacji.

Czy miałeś kiedyś taką sytuację , że zanim kogoś poznałeś słyszałeś o nim nie najlepsze opinie, a jak go już poznałeś to trudno Ci było wsłuchać się w niego , bo już wcześniej został zaszufadkowany.

Paradoksem jest , że dopóki nie poznamy i nie zaakceptujemy siebie to mimo tego , że chcemy dać sobie wszystko co najlepsze ciągle się oszukujemy i karzemy.

Czy spotkałeś takich ludzi , którzy agresywnie krzyczą nie wtrącaj się w moje sprawy, nie pouczaj, nie krytykuj mnie, ja taki jestem ja mam prawo sam o sobie decydować. To jest prawda , że należy obierać kierunek wolnych niezależnych wyborów , ale ten człowiek jeszcze tego nie umie jego sposób reakcji świadczy o tym , że jest uzależniony od opini. Nie chcąc tego uzależnienia trwa w nim bo nie zna innej drogi.

Nieuświadomione uzależnienie od opini powoduje dysonans między tym czego pragniemy , a tym co dostajemy. To nie światu zewnętrznemu mamy wydać

dyspozycję by pozwolił nam być sobą tylko sobie Znow wraca temat lęków , boimy się przyznać przed sobą , że nie jesteśmy doskonali , na efektem jest to , że zakładamy maski coś gramy nie rozumiejąc siebie w tym teatrze pomyłek.

Jeżeli Twoje przekonania Cię krzywdzą to je zmień masz bardzo ważny powód ku temu chcesz być szczęśliwy i chcesz cieszyć się Życiem.

Trzy podstawowe rodzaje uzależnienia od opinii:

1. Mając niską samoocenę walczymy ze światem by uznać nasze prawo do stanowienia o sobie. Świat owszem uznaje ,ale to co jest (innymi środkami wyrazu których źródłem są nasze przekonania wysyłamy do świata informacje o negatywnym stosunku do siebie i świat nie słuca naszych iluzji ,tylko słuca tego co wywodzi się z naszych przekonań). Nie wierzysz poobserwuj ludzi ,kto osiąga sukces czy ten który jest przekonany , że wszystko mu się należy od życia jak przysłówkowa psu buda i śmiało bez obaw wyciąga po wszystko rękę ,czy ten który jest przekonany mnie nie wyjdzie. Ten drugi też bardzo chce , ale robi sobie krecią robotę , bo jego przekonania mówią mu nie należy Ci się.

2. Niska samoocena powoduje , że się poddajemy , uważnie wsłuchujemy się w opinie otoczenia starając się

sprostować oczekiwania i nawet jeśli próbujemy wyrazić swoje zdanie to budujemy je na fundamencie zasłyszanych opini zamiast wsłuchać się w siebie.

3. Jest w nas 1 i 2 i jesteśmy nieprzewidywalni dla siebie i otoczenia.

Każda z tych postaw ewidentnie nam szkodzi zawężając nasze horyzonty i wprowadzając w błąd. Otwórzmy się na informacje nie bójmy się jej bo tylko wtedy mamy szansę oddzielić "ziarno od plew". Opinie też są jakąś informacją, tylko to my mamy decydować kiedy i dlaczego bierzemy je pod uwagę. Nie pozwólmy by nasze lęki i brak uważności wprowadzały nas w błąd.

Znany i oczywisty jest temat sprzątnia również przewodu pokarmowego, a ilu ludzi świadomie decyduje się na bolesne i bardzo trudne sprzątnie w naszym sposobie myślenia.

Na początku jest to bardzo trudne bo nie lubimy przyznawać się do błędów, traktujemy je bardzo personalnie utożsamiamy się z nimi. Lęki powodują, że wolimy pozostać w strefie komfortu (bywa to miejsce bardzo niewygodne, ale już się oswoiliśmy).

Bardzo potrzebujemy akceptacji, możliwości cieszenia się sobą, ale jesteśmy zagubieni w haosie który sobie stworzyliśmy, budujemy iluzje, przez moment żyjemy w

nadziei. To nie prowadzi do oczekiwanych rozwiązań natomiast przyczynia się do spotęgowania niezadowolenia z siebie. Wykazujemy się dużą umiejętnością tworzenia labiryntów na własny użytek.

Jeśli chcę wyjść z tego impasu muszę świadomie postanowić , że akceptuję siebie z błędami , że błędy traktuję jak drogowskaz w szkole życia , a kiedy jeszcze uwierzę , że warto dać sobie prawo do "zresetowania " mojego sposobu odbioru rzeczywistości to mam właściwy kierunek jestem na prostej. Droga nigdy się nie kończy ,ale nie będzie taka wyboista.

Bez tego będę mnożyć argumenty uzasadniające , że są konkretne powody stawiania oporu. Mogę nawet powiedzieć to moje życie i sama będę o sobie decydować, tylko pytanie czy ja naprawdę o sobie decyduje, a może władzę ma chaos , który w sobie stworzyłam.

Jeśli moim celem jest czerpanie radości z życia to nie mogę pozwolić by bałagan wzięł władzę tam gdzie potrzebne jest świadome zarządzanie i strategia.

Jeśli nie mam efektów i skuteczności to znaczy ,że nie panuję nad sytuacją, że muszę zweryfikować swój sposób postrzegania . Stawiając opór oszukuję siebie, tracę energię, , obwiniam kogo się da staje się trudna dla siebie i innych . Więc trzeba uczciwie powiedzieć sobie ta droga

jest zła ,szukam innych . Wiele wynalazków powstawało po zaliczeniu setek wkarkulowanych błędów , to było oczywiste że one będą.

Nasza siła nie tkwi w tym , że nie popełniamy błędów (można tak nic nie robiąc i to jest błąd), ale w tym , że umiemy je wkarkulowywać w działanie i już to samo sprawia ,że popełniamy ich mniej.

Jeśli nie potrafię zapewnić sobie tego czego potrzebuję i nie poszukuję do skutku rozwiązań to jest to jest działanie na swoją szkodę sabotaż.Mechanizm jest taki : powiedzmy , że mam zagracone mieszkanie i chciałabym mieć nowe meble ,ale starych nie umiem się pozbyć i na to że nie mogę mam setki uzasadnień (np. wartość sentymentalna). Stwórz przestrzeń dla tego co będzie służyć tworzeniu radosnego życia , bo nie można zachowywać się destrukcyjnie wobec siebie jednocześnie oczekując sukcesów i zadowolenia.

Nawet napastliwą krytykę można przyjąć jako informację.

Wielu ludzi nie potrafi być sobą, gdyż obawia się krytyki ze strony innych osób. Udajemy więc kogoś, kim nie jesteśmy, stale uważamy na to, co robimy, co mówimy, by nie zostać przez kogoś skrytykowanymi. Musimy jednak wiedzieć, że nie unikniemy krytyki ze strony ludzi, bo każdy z nas ma zarówno zalety jak i wady. Musimy więc nauczyć się tego jak reagować na krytykę i stać się na nią odpornym.

Jeśli sam w pełni akceptujesz siebie, wówczas nawet największa krytyka nie będzie w stanie Cię załamać. To twoja samoocena ma największe znaczenie, to co myślisz na swój temat i jak czujesz się sam ze sobą.

Kiedy natomiast cierpisz na niską samoocenę, nie wierzysz w żadne dobre słowa i komplementy na swój temat, bardzo łatwo jest cię zranić złym słowem. Ciągłe boisz się, że ktoś źle cię oceni i zobaczy twoje wady, na których ty sam ciągle się skupiasz. Przeżywasz każdą nawet drobną uwagę wypowiedzianą pod twoim adresem.

Gdy lubisz siebie samego i myślisz o sobie dobrze, wierzysz w komplementy ludzi na swój temat, ale potrafisz też ze spokojem przyjąć czyjaś krytykę. Krytyka nie załamuje cię, a mobilizuje do działania, sprawia, że masz ochotę

pracować nad sobą i doskonalić się. Jeśli natomiast słyszysz krytyczne słowa na swój temat, z którymi nie do końca się zgadzasz, traktujesz je zwyczajnie jako inne zdanie, do którego ma prawo każdy człowiek.

Jak widzisz to jak reagujemy na krytykę zależy głównie od naszego poczucia własnej wartości.

Dla większości ludzi jedną z największych przeszkód uniemożliwiających bycie sobą jest obawa przed krytyką. Ponieważ nasze relacje z innymi są źródłem największych radości (a także źródłem innych ważnych rzeczy, takich jak pożywienie albo praca), wszyscy odczuwamy potrzebę wpasowania się w krąg innych ludzi i nawiązania z nimi dobrych kontaktów. Krytyka ze strony innych często postrzegana jest jako groźna i niebezpieczna.

Aby chronić się przed taką krytyką, często ostrzegamy lub krytykujemy samych siebie. Czy kiedykolwiek słyszałeś w umyśle głos, który mówił Ci, że nie możesz wykonać jakiegoś zadania, albo że nie uda Ci się wykonać go tak dobrze, jakbyś chciał, bądź też że jesteś po prostu głupi lub niekompetentny? Wszyscy z nas czasami słuchają takiego głosu.

Kolejnym ważnym etapem jest nauczenie się, jak radzić sobie z krytyką innych ludzi, ponieważ może ona być

równie niszczycielska – jest też poważnym problemem zarówno w pracy, jak i w domu.

Krytyka może Cię zainspirować i pozytywnie zmienić albo zwyczajnie Cię zdołuje i zablokuje, ale czy zdajesz sobie sprawę, że to od Ciebie, Twojej pewności siebie i zdrowego dystansu zależy ten efekt?

Rzecz polega raczej na ułożeniu sobie spraw we własnej głowie tak, żeby z krytyki czerpać jak największe korzyści i przyjmować ją ze spokojem.

Należy powstrzymać się od bezrefleksyjnej obrony i zbyt rychłego kontrataku.

Zmieniając swoje nastawienie zgodnie z powyższymi słowami zapanujesz nad swoimi reakcjami i zyskasz spokój niezbędny do trzeźwej oceny merytorycznej strony słów krytycznych. Bywa bowiem, że krytyka jest uzasadniona, a może nawet niesie ze sobą wartościowe rozwiązanie Twojego problemu, ale sposób jej podania utrudnia odbiór. Wznieś się ponad tę otoczkę i zajrzyj do sedna.

Z każdej krytyki można bowiem wyciągnąć coś dla siebie. Wspaniale jeśli wskazuje na jakąś wadę, o której nie wiedzieliśmy, a jeszcze lepiej jeśli oferuje dobrą radę jak tę wadę usunąć. Bywa, że krytyka jest w swoim tonie zupełnie przesadzona, ale dotyczy niuansu, nad którym warto popracować. Zdarzają się też krytykanci, których

lepiej na swojej drodze nie spotykać, bo jedyne co robią, to rzucają błotem. Spotkanie z nimi powinno być lekcją zachowywania spokoju, radzenia sobie z nimi i impulsem do szukania sposobów, na uniknięcie ich w przyszłości.

ZNAJ SWOJĄ WARTOŚĆ

Dla zachowania dystansu wobec słów krytykującego bardzo istotne jest, żebyś miał świadomość wartości i sensu swojej pracy, jak i wartości samego siebie. Ty najlepiej wiesz jak bardzo się starasz. Krytykujący nie musi tego wiedzieć, a w efekcie jego krytyka może być dużo ostrzejsza niż by była, gdyby wiedział nieco więcej. Ta świadomość to nie to samo, co poczucie nieomylności. To po prostu bufor, który chroni Cię przed bezpośrednimi atakami.

ZAMIEŃ KRYTYKĘ W KORZYŚCI

Pamiętaj zatem, że w zdecydowanej większości przypadków możesz zyskać podchodząc na spokojnie do krytyki. Podziękuj krytykującemu! Okaż swój dystans, ale nie wynoś się ponad wszystkich. Nie jesteś nieomylny. Weź słowa pod uwagę i wyciągnij wnioski. Pracuj nad sobą. Nie tylko nad reakcją na krytykę. Pracuj nad tym co jest krytykowane przez innych. Będziesz lepszym człowiekiem. Natomiast ludzi toksycznych i wiecznych pesymistów omijaj szerokim łukiem, ale nie walcz z nimi.

Planuj i realizuj plany

Planujesz wiele rzeczy w swoim życiu dlaczego:

1. może zależy Ci żeby je zrealizować
2. uważasz ,że zaplanowanie daje większe szanse na realizację
3. chcesz mieć jasno w szczegółach określone zadania i potrzeby do realizacji.

Dlaczego nie planujesz życia , czy na nim Ci mniej zależy ,a może boisz się wzięcia odpowiedzialności.

Myślę jakich argumentów użyć , bo wiem z autopsji , że planowanie życia to temat ciężkiego kalibru. Miałam już sporo lat , kiedy dojrzałam do tego , że chcę określić czego chcę w życiu i zrobić plan realizacji. Oczywiście jak zawsze najlepsza okazja Nowy Rok , więc usiadłam do pisania i zadziwiło mnie to , że nie potrafię konkretnie określić swoich celów w czasie. Było to takie nieuporządkowane i bardziej bazowało na płaszczyźnie odczuć niż konkretnych zadań. Historia powtarzała się przez trzy lata i w końcu się poddałam ,nie dlatego ,że uważałam planowanie za niepotrzebne ,tylko dlatego ,że nie chciało mi się zdyscyplinować. Dopóki nie uwierzymy w siebie takich uników jest wiele w naszym życiu.Tylko

człowiek ceniący siebie ma upór i wytrwałość w określaniu swoich celów i realizacji ich. Ja już planuję, nie robię tego na miarę moich oczekiwań, ale robię postępy.

Trzy problemy które powodują że nie rozwijamy się i nie osiągamy tego co chcemy osiągnąć, zakładamy coś planujemy i niestety nic z tego nie wychodzi dlatego:

1. nie umiemy regularnie systematycznie robić czegoś krok po kroku

2. napalamy się i chcemy bardzo szybko już natychmiast rezultatów i po pierwszym okresie podniecenia poddajemy się.

3. Brak ukierunkowanego rozwoju, nieliczni z nas umieją wyznaczyć sobie ścieżkę i regularnie się jej trzymać. Bardzo często kiedy ktoś nam zrobi plan np. naszych obowiązków łatwiej się go trzymać i efekty są wyższe. Ludzie którzy naprawdę siebie szanują robią plany i rygorystycznie ich przestrzegają, bo za poważnie siebie traktują, by okazać sobie lekceważenie.

4. Brak grupy wsparcia, brak otoczenia, które powoduje, że wzrastasz, które Cię wspiera mówiąc, że dasz radę. W trudnych momentach ukierunkowuje i dodaje wiary.

Co robić żeby plany się realizowały

Pisać plan na dzień, na tydzień, miesiąc, rok itd. Systematycznie realizować plany, niezależnie od trudności. Tylko Twoja siła i wytrwałość są rękojmią sukcesu, uniki szkoda wypalają się wątpliwość, a tak łatwo uzasadnić konieczność zrezygnowania z wykonania planu.

Nie oszukuj siebie, bo jak chcesz mieć sukces to musisz pokonać drogę jaką trzeba przemierzyć, nawet jak jest trudna.

Wez teraz:

Kartkę i długopis

Wypisz wszystkie za i przeciw

- po co to robię, jaką mam motywację,
- wypisz 10 rzeczy dla których podejmujesz ten wysiłek (np. dom, pasywny dochód, niezależność finansowa itd.)
- napisz 10 przykładów życia jakie chcesz prowadzić

Jak chcesz żeby wyglądało Twoje życie za rok za 2 za 5 lat.

Napisz ile chcesz zarabiać i w jakim okresie.

Ile czasu chcesz na to poświęcić

Zrób harmonogram pracy i działania

Odpowiedz sobie na poniższe pytania

1. Co chcę osiągnąć ?
2. Dlaczego jeszcze tam nie jestem ?
3. Co muszę zrobić żeby to osiągnąć ?
4. Jakie aktywności muszę wykonywać, aby osiągnąć ten cel ?
5. Co mi powie, że dobrze zrobiłem ?
6. Co mogę zrobić żeby ulepszyć moja sytuacje ?
7. Co powstrzymuje mnie przed dotarciem do mojego celu?
8. Jakie wyrzeczenia i poświęcenia muszę ponieść, aby osiągnąć ten cel?
9. Ile będzie mnie to kosztować w przyszłości, jeśli tego nie zrobisz w przyszłości ?
10. Co zakładasz, że jest prawdą, a gdyby nie było, to czy zmieniło by się całkowicie Twoje życie i biznes ?
11. O czym jeszcze nie pomyślałeś, a mogłoby Cię powstrzymać?

12. Czy jest to prawdziwa decyzja, aby to zrobić ?

13. Doceń i świętuj swoje obecne sukcesy!

14. Podziel się z bliskimi osobami, które będą Cię wspierać swoimi postanowieniami i decyzjami!

Największą tajemnicą na świecie dla osiągnięcia sukcesu to mieć plan działania i go realizować.

Często słyszę , że ludzie doceniają tą tajemnicę i wdrażają w swoje życie jak zapłacą ekspertowi np. Tony Robinson za tą informację . Jest to prawda , ale ta prawda moim zdaniem ma drugie dno.

Dopóki mamy małe poczucie własnej wartości chętnie podpieramy się autorytetami i mając małe zaufanie do siebie mamy również nieufność do świata i dlatego szukamy płatnej wiedzy , a może gdybyśmy sobie chcieli uświadomić, że w życiu to co najcenniejsze mamy za darmo to może byłoby łatwiej korzystać z darmowej wiedzy.

Sekret jest prosty usuwasz z rytmu dnia to co Ci szkodzi , a w to miejsce wprowadzasz to co służy Twojemu rozwojowi. Wystarczy , że nie będziesz szukał zasadności dla zachowań , które przeszkadzają w planowaniu i realizacji planów. Zamiast szukać powodów , które nie pozwalają Ci na planowanie i realizację planów , poszukaj w

sobie powodów dla których chcesz i będziesz niezależnie od okoliczności realizować plany.

Wszyscy pragniemy szczęścia spełnienia i dobrostanu , czemu nieliczni realizują swoje pragnienia. Może również dlatego , że pozostali tylko próbują.

Więc nie próbuj zrób to teraz.

Nie ma w nas spójności, pragnienia nie mają tego samego kierunku co nasze nastawienie. Lekceważąc planowanie mówię sobie i światu mnie i tak się nie uda , nie chcę następnej porażki wolę poddać się walkowerem. Nawet jeśli proces nie zachodzi na poziomie naszej świadomości i tak działają destrukcyjnie.

Człowiek , który całym sobą chce sukcesu nie ma wątpliwości , mówi sobie ja tego chcę i ja to będę miał , a do ekspertów idzie bo chce szybciej lepiej bo chce turbodoładowania. Idzie dlatego , bo jest pewny swoich racji. Ten , który ma negatywne nastawienie do siebie idzie dlatego bo potrzebuje potwierdzenia , że to jest właściwy kierunek.

Ta różnica nie jest bez znaczenia skala realizacji siebie zależy również od tego z jakiego pułapu startujemy.

Pewność siebie bardzo nam pomaga w planowaniu swojego życia

Dobrze jest przy planowaniu koncentrować się na rzeczach , które są w danym okresie dla Ciebie najważniejsze. Jeśli nie dokonasz świadomej selekcji typu, że jak coś się sypie to bronię w pierwszej kolejności tego co jest moim priorytetem. To jest bardzo ważne bo taka postawa pomaga Ci zachować moc.

Sztywne trzymanie się planu może być dla nas destrukcyjne , bo życie nas weryfikuje i trzeba poddawać się zmianą być elastycznym.

Powinno się planować procesy nie rzeczy, rzeczy będą się realizować w trakcie realizowania procesów.

To nieprawda , że idealny plan da idealne wyniki. Wyniki są wtedy kiedy podając się nurtowi życia umiemy swoje plany wkomponować w tą rzeczywistość. Znasz powiedzonko "Gdy życie daje Ci cytrynę zrób z niej lemoniadę". Ono pokazuje jak należy planować , aby w procesie realizacji planów nie okaleczać siebie cokolwiek miałooby to znaczyć.

Kiedy spotyka nas coś niespodziewanego złe wychodzimy na krótkowym trzymaniu się planów. Trzeba wsłuchać się również w swoje własne odczucia w danej chwili , że w pewnym momencie widzimy lepsze wyjście , ale nie korzystamy z niego bo nie ma go w planie. Plan ma nam służyć , nie zabierając nam radości życia.

Kiedy planujesz realizację swojej pasji, czegoś co Cię kręci to planując rzeczy które posłużą realizacji Twojego celu masz mocny fundament do budowy tego co chcesz stworzyć. To daje siłę kreatywność , wytrwałość.

Generalnie jeśli nie planuje się czegoś to planuje się porażkę.

Jak zabrać się do dobrego planowania?

1. Warto się zastanowić nad przewodnimi metodami swojego życia.

- znaleźć wspólne mianowniki dla naszej codzienności

2. Co daje radość i w jaki sposób ocenić upływający czas

Jeśli umiem dogadać się ze sobą i dzięki temu współgra we mnie to co daje mi radość z tym co buduje moją codzienność to jest najlepsza droga do tego , żeby nie obwiniać się za to , że trwonię czas.

Można powiedzieć sobie będę robił to co sprawia mi przyjemność i mam do tego prawo. Tak , ale jeśli to powoduje , że nie mam za co zapłacić rachunków to wcześniej czy później zabiję radość w sobie i będę mieć poczucie straconego czasu.

Zadaj sobie pytanie w czym jestem dobry i które z tych rzeczy są najbardziej praktyczne pragmatyczne. Zanim

siądziesz do planowania staraj się zadać sobie jak najwięcej pytań na swój własny temat. Nieważne jest to jakie są te pytania, ważne jest to co te pytania łączy.

W marazmie codzienności często trudno jest znaleźć własną drogę , więc trzeba być uważnym.

To czego naprawdę chcę w Życiu jest sprawą nadrzędną , wszystko inne to konsekwencja tego czy znalazłam swoją drogę czy ciągle jej szukam.

Jolanta Lenart

E-mail: kontakt@jolanta-lenart.pl

Tel.505 938 014

<http://jolanta-lenart.pl>