

AIŠKUMAS. KRYPTIS. RAMYBĖ

11 patarimų PAKELIUI Į TIKSLĄ



AGNĖ AUŠRĖ

WWW.AUSRE.LT

AGNE@AUSRE.LT

2020

SUTEIK ENERGIJOS SAVO SVAJONĖMS

„Žmogaus viduje snaudžia nuostabi jėga, galinti permainingai visą jo gyvenimą. Žmogus net nusteptų sužinojęs, kokia ji galinga“

Orison Sweet Marden

Kiek daug galios turi krypties nusimatymas ir ryžtas siekti savo tikslų! Kai tiksliai įvardinsi ko nori – tai jau bus didelė dalis atlikto darbo. Na, o jei užrašysi ir raštu, nejučiomis pastebėsi kaip visos svajonės palaipsniui pildosi.

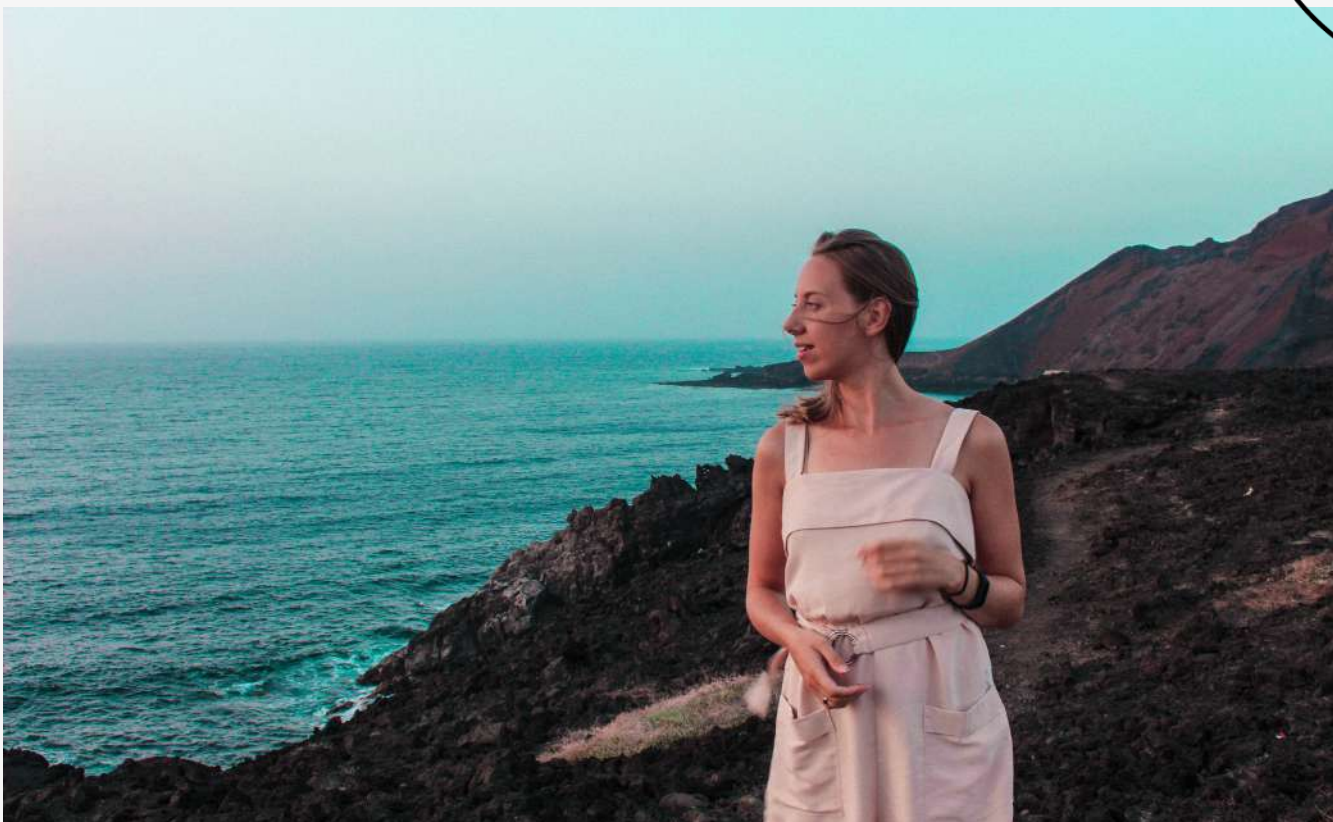
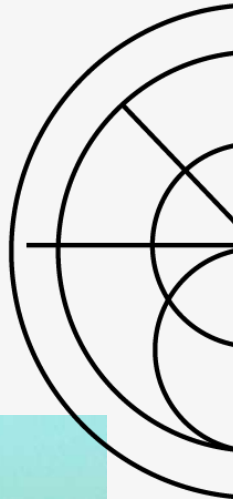
Koučeris padeda klientui ne tik išsikelti tikslą, bet ir palaiko pakeliui į sėkmę. Aiškiai suformuluotas tikslas ir pozityvus nusiteikimas yra svarbūs kriterijai, kurie veda į priekį.

1 PATARIMAS: NUSIMATYK AIŠKIAŲ KRYPTĮ

Atlikus gyvenimo/ verslo sričių analizę, įsivertink kuri tema yra aktualiausia. Išsirink vieną sritį, kurioje nori pasiekti pokytį. Vienas iš sėkmės raktų – svarbiausio tikslo išsikėlimas. Juk yra tekę matyti, o gal ir pačiam būti tokioje situacijoje kai darbų ir tikslų daugiau nei vidinės jėgos ir laiko. Tam, kad būtų mažiau blaškymosi, sutelk energiją į vieną dalyką.



2 PATARIMAS: GALVOK APIE TAI KO NORI, O NE KO VENGI



Fokusavimasis į problemas gali įsukti į nesibaigiančius blygybių labirintus. Juk kai galvoji apie neigiamas temas, į galvą ateina scenarijai susiję su klausimu „Kaip išvengti problemos“. Pakeitus mąstymą teigiama kryptimi ir galvojant apie tai „Ko aš noriu?“, galima rasti iš tiesų stiprių sprendimų. Tikint pozityvia ateitimi, tikslo kryptis įgauna pagreitį, ištrūkstama iš aukos sindromo sukeltų padarinių.

GALVOJIMAS APIE SPRENDIMUS IR TEIGIAMUS SCENARIJUS PADEDA IŠEITI IŠ NESIBAIGIANČIŲ PROBLEMŲ RATO.

3 PATARIMAS: APIBRĖŽK IŠ NAUJO „SĖKMĖS“ SĄVOKĄ

Ką tau reiškia sėkmė? Ar ji pagrįsta svarbiausiomis tavo vertybėmis? Iš naujo apgalvok, ką tau suteikia tikslo pasiekimas. Ar įmanoma tai gauti visai kitais būdais?

Siekiant rezultato, nepamiršk pasimėgauti pačiu procesu. Juk laimės akimirka pasiekus tikslą labai trumpa, o nueitas kelias išliks atmintyje ilgam.

4 PATARIMAS: TURĖK AIŠKIĄ DATA, KADA NORI PASIEKTI TIKSLĄ

Tikslas be aiškaus termino yra tik svajonė. Vos suteikęs savo trokštamam rezultatui laiko rėmus, suteiki jam daugiau realistiškumo, prisiimi daugiau atsakomybės. Tikslo apibrėžimas laike padeda matuoti pasiektą progresą. Būtinai numatyk tarpines stoteles, kuriose įsivertinsi kaip sekasi eiti pakeliui į tikslą. Juk dažnai pasikeičia aplinkybės, gauname papildomos informacijos, todėl norint neišklysti iš kelio, svarbūs tarpiniai įsivertinimai.



5 PATARIMAS: ĮVERTINK, AR TAI TAVO TIKSLAS

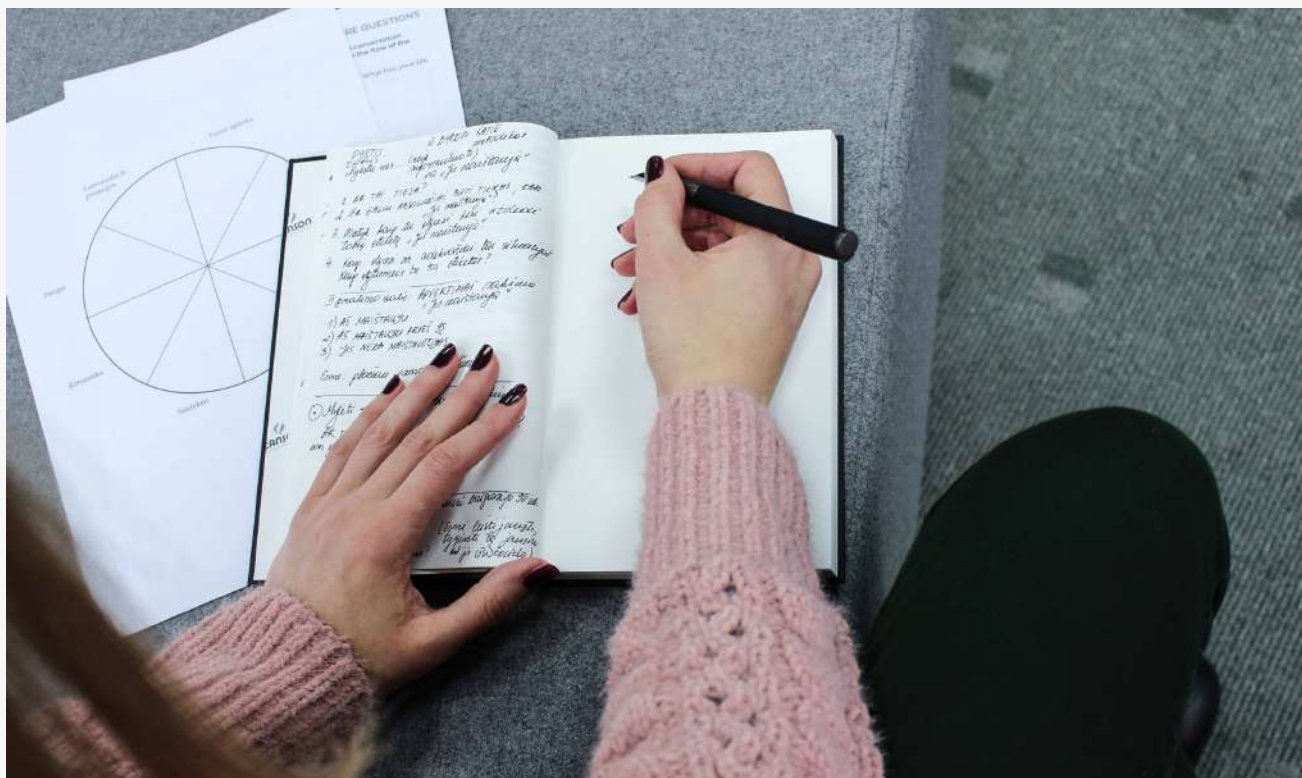
Socialinių medijų, aplinkinių, kultūros įtaka yra milžiniška. Tai lemia, kad "prisigaudome" ne savo norų, patikime, kad kažkieno kito susikurtas gyvenimo būdas – ir mūsų siekiamybė. Vertinant savo tikslą, paklausk savęs "Ar neseku kažkieno kito pramintu taku?". Sėkmei ir tikslo siekimui reikia nemažai energijos. Kai ji kyla iš pačių gelmių, sėkmė garantuota. Tačiau, kai sieki ne savo tikslų, motyvacija...staiga ima ir pradeda blėsti. Tikrai yra nemažai istorijų kai žmogus didelę dalį savo gyvenimo paskyrė ne savo tikslams ir tikriesiems norams įgyvendinti. Koks jausmas, kai gauni tai, ko iš tiesų nenori? Apima beprasmybė, tuštuma, apatija, nutolimas nuo savo intuicijos.

6 PATARIMAS: PATIKRINK TURIMUS RESURSUS

Pakeliui į tikslą, galime turėti nemažai vidinių resursų: mūsų sugebėjimai, patirtys, asmeninės savybės. Taip pat svarbu iš išorės pagalba, pavyzdžiui: pažintys, kontaktai, mokymai, konsultacijos, knygos, daiktai ir netgi aplinkybės. Įvertinti turimus resursus iš tiesų smagu. Tuomet pamatome kiek daug turime įrankių pakeliui į tikslą. Įvertinus kokių resursų mums reikia, galėsime lengviau tai gauti, atkreipti į tai dėmesį.

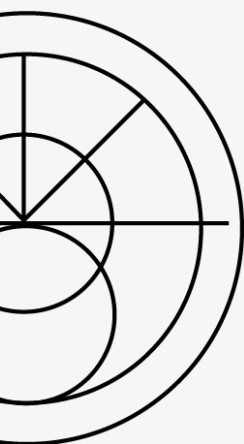


7 PATARIMAS: UŽRAŠYK TIKSLĄ



**TIKSLŲ UŽRAŠYMAS
SUTEIKIA DAUGIAU
ATSAKOMYBĖS JAUSMO.**

Užrašius tikslą popieriuje, pajuntame didesnę atsakomybę, tarsi užtvirtiname, kad tai mums svarbu. Kiek daug nuostabių idėjų taip ir lieka neįgyvendintos, nes buvo amirštos, nustumtos į nereikšmingų gretas. Užrašyk savo tikslą ir patvirtink sau, kad šį kartą sąmoningai kreipsi į tai savo energiją.





8 PATARIMAS: NAUDOKIS VIZUALIZACIJA

Mūsų mintys yra stipriai veikiantis įrankis, kuris gali tiek pakenkti, tiek pagelbėti pakeliui į sėkmę. Jei stebėsime savo mintis ir jas kontroliuosime, galime atrasti daug vidinės stiprybės, pasitikėjimo ir tikėjimo savimi. Kasdien atlik pratimą – vizualizaciją. Pamėgink įsivaizduoti save, jau pasiekusį savo tikslą. Pamatyk įgyvendintą tikslą savo ateities akimis, tarsi būtum ten. Paklausk Būsimojo savęs: Kaip pasiekei tikslą? Kas geriausiai sekėsi daryti? Kas neleido efektyviai siekti tikslo? Kokius patarimus sau turi? Šis pratimas veikia tuomet, kai labiausiai susikoncentruoji, įsijauti į būsimą akimirką. Iš savo vidinių resursų gali gauti ištis nemažai atsakymų.

9 PATARIMAS: SUSIDARYK VEIKSMŲ SĄRAŠĄ

Kai pradėdame žymėti žingsnius pakeliui į tikslą, mintys įgauna struktūrą, atsiranda daugiau ramybės. Tikslas, suskaidytas į dalis, atrodo įveikiamas ir ne toks didelis, kaip iš pradžių. Veiksmų planas padeda ne tik sekti progresą, bet ir nusimatyti progas, kurias tiesiog būtina atšvęsti! Etapuose nusimatyk netgi kaip švęsti tam tikrus pasiekimus – kur, su kuo, kaip? Tai gali būti atostogos kažkas labai malonaus sau, nedidelis pirkinys ar pramoga. Nepamirškime, kad mėgaujamės pačiu procesu.

10 PATARIMAS: KAIP ATRASTI BALANSĄ?

Einant pokyčių keliu, daug sričių pradeda keistis. Būna dienų, kada viskas atrodo svarbu ir didžiausias iššūkis – viską suderinti ir rasti balansą. O jei tokio dalyko, kaip „balansas“ nėra? Jei įsileistume sąvoką „prioritetai“? Bandydami balansuoti gyvenime tarp skirtingų sričių, kartais energiją švaistome į visas puses. Ryte nusimačius svarbiausius darbus, tokiu būdu patausojame savo jėgas. Jas nukreipiame į tas užduotis, kurios reikšmingos ir veda link tikslo. Na, o balansas ateina tarsi savaime kai veikiame ir jaučiame progresą.



11 PATARIMAS: KAIP NESUREIKŠMINTI TIKSLO?

Norint pajauti „daugiau gyvenimo“ arba tą išsvajotą tėkmės būseną, svarbu ne tik turėti tikslų, bet ir kuo mažiau juos sureikšminti. Kai pajuntate laimę „čia ir dabar“, kai nelaikome tikslo įgyvendinimo pačiu svarbiausiu dalyku, esame laisvi ir kūrybingi. Daugiausiai išmokstame kai patiriame dienos džiaugsmą, kai esame laimingi pakeliui į tikslą, kai sąmoningai elgiamės vis geriau pažinodami savo tikruosius poreikius. Tai jau dalis didelio laimėjimo, kurį nebūtinai atneš pasiektas tikslas. Kartais už tikslo slypi mūsų neišreikšti poreikiai, o juos įvardijus, suprantame, kad tai gauti galime ir kitais, daug paprastesniais būdais. Skatinu vis geriau suprasti savo tikslus, dėti pastangas į tai, kur iš tiesų esame laimingi ir, kur dainuoja mūsų širdys.

APIE AUTORE



„NE VISI POKYČIAI PRIVALO ĮVYKTI GREITAI. NETAIKAU SPAUDIMO, NEMOTYVUOJU DIRBTINAI. NUOŠIRDŽIAI KLAUSAU IR DOMIUOSI KAS IŠ TIESŲ SVARBU KLIENTUI. TIKIU, KAD KIEKVIENAS SESIJOS METU KILĖS KLAUSIMAS, TURI POTENCIALĄ TAPTI GALINGU, GYVENIMĄ KEIČIANČIU IMPULSU.“

AGNĖ AUŠRĖ

Agnė Aušrė – saviugdosa ir tobulėjimo trenerė, sertifikuota ICC koučerė. Metodikų autorė, kūrybiškai ir paprastai žiūrinti į savityros būdus. Daugiausia dėmesio skirianti autentiško gyvenimo kūrimui, intuicijai ir sąmoningų pokyčių temoms.

Nori išbandyti koučingą su Agne? Užsisakyk pradinę nemokamą koučingo sesiją el.paštu agne@ausre.lt

Sesijos vedamos nuotoliniu būdu, iš anksto suderinus susitikimų grafiką. Pirmasis 20-30 min. pažintinis susitikimas yra nemokamas. Jo metu atliekame ne tik įsivertinimo pratimus, apsibrėžiame koučingo tikslą, bet ir atrandame įžvalgas, vertingas pirmiesiems pokyčiams pasiekti.

WWW.AUSRE.LT