

DANA BÍLÁ

Čtyři kameny osobního rozvoje

Jak začít pracovat na sobě

20.11.2012

Čtyři kameny osobního rozvoje

1. Změna

Takhle už dál nechci žít, mám špatný pocit, nemám dobrou práci, nejde mi to, chci zhubnout, nemám energii, chci vypadat jinak, musím se už konečně naučit anglicky, jsou to všechny přání a nutnosti, které prostě nechceme odkládat, už je to pro nás neúnosné, chce to ZMĚNU.

Abychom se do změny mohli pustit, che to provést výkop, udělat rázný vstup a závazek, že teď s tím pohneme. Pomáhá nám **vizuální představa, koncept**, který si musíme denně nosit s sebou, jinak ho ztratíme z mysli, přebijeme nepodstatnostmi, odsuneme jinými vjemy, zamlžíme a zlomíme vůli. Může to být cokoliv, co se dá nosit, pověsit, založit do diáře, talisman.

Naše vize musí být neodvolatelná a musíme vědět, **jak poznáme, že jsem u cíle**. Najednou

2. Akce

Je třeba udělat si plán, čím začneme, abychom provedli malý krůček ke změně? Můžeme začít tím, že si napíšeme do denního seznamu úkolů jeden úkol nutný pro změnu. Nevíme jak začít, tak zkusme první úkol tj. vyhledat inspiraci na internetu, v časopise, knize a **vyberme jednu myšlenku**, která nás zaujme a zapíšeme ji do seznamu. Druhý den myšlenku zrealizujeme. Každý den práce se seznamem,

je začátek těžký, musíme vynaložit hodně úsilí zatratit pochybnosti o sobě, že to dokážeme. Ale když se jednou do toho dáme, zjistíme, že to může být pozitivní droga a uvěříme. Vždyť je tolik možností a je to skvělé dobrodružství vydat se na neznámou cestu.

Silný vizuální koncept se v mysli odrazí a vytvoří nová spojení v mozku. S konceptem musíme pořád pracovat, brousit ho jako pilu, kterou změny provádíme řezy.

Změna může být změnou návyků, je to důležitý vklad, může nám přinést spoustu užitečného, pohneme s jedním návykem, změníme jiné, vše je provázané, všechno se děje v naší jedné osobnosti.

každý den hodnocení, zda se mi povedl úkol splnit, když ne, znovu ho zařadím do seznamu. A do tohoto seznamu postupně zařazujeme jeden **malý krok-ÚKOL** za druhým.

Až se kroky stanou trvalou součástí denního programu, změníme postupně životní zvyky – malými, ale významné kroky. Takovými, které ani moc nebolí a když vydržíme takto pracovat každý den, za **30 dnů z toho bude návyk**.

3. Spojenec

Potřebujeme udržet tempo malých kroků, vyberme si podporovatele. Může to být přítel, rodina, každý kdo nám věří, že můžeme být tím, co chceme, kdo nám pomůže naložit s tou ohromnou svobodou změnit se. Může to být kouč, mentor, lektor, kolega v práci.

4. Průvodce

Nejlepším průvodcem se může stát **deník, zápisník, chytrý telefon, tablet**, cokoliv, co můžeme mít neustále s sebou, protože tam zapisujeme denní záznamy, včetně akcí, myšlenky, pocity, pokroky, plány, vše co nás posouvá dál a pomáhá nám přemýšlet a udržet zaměření k našemu cíli.

Z něho vycházíme, tam je začátek změny a dál už se odehrávají pokroky. Každý den s ním pracujeme, každý den musíme hodnotit, co se nám podařilo, je dobré hodnotit také za týden a za měsíc, uvidíme v delším horizontu, jak se vyvíjíme.

Úžasné je, pokud se nám podaří nejen zapisovat, ale i malovat, podporovat náš vizuální koncept, třeba smajlíky – znamenají emoce, které nás provázely během den, pocity jsou velmi důležité, odrážejí naše malá vítězství, můžeme se odměnit.

Vyberme si toho nejlepšího, jinak zůstaneme sami a bude těžké udržet si svou vytrvalost.

Spojenci se můžeme pochlubit, může nás odměnit svou přízní, můžeme ho zapojit, aby nám pomáhal.

Takže, jak vypadají vaše čtyři kameny pro osobní rozvoj, napište mi o tom.

Dana Bílá

poradce & kouč & lektor

www.danabila.webnode.cz

danabila@gmail.com

danabila.blogspot1.cz