

Przewodnik 7 kroków wyznaczania i realizacji Noworocznych Postanowień

**Sprawdzona i Skuteczna Metoda
Ustalania i Realizacji Celów**

Copyright © 2016 **IrekWrobel.pl**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, kopiowana lub przekazywana w jakiegokolwiek formie bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy.

Autor : Ireneusz Wrobel
<http://irekwrobel.pl>

Projekt graficzny Irek Wrobel
<http://irekwrobel.pl>
e-mail kontakt@irekwrobel.pl



Wstęp

Zanim zaczniesz musisz o czymś wiedzieć!

Najprawdopodobniej spotkałaś lub spotkałeś się z wieloma różnymi formami planowania celów. I jeśli którykolwiek z nich, który był wcześniej stosowany przez Ciebie działa i przynosi konkretne rezultaty – **Nie zmieniaj go!** Możesz spokojnie skończyć czytać tą publikację – ona nie jest dla ciebie!

Jeśli jest to twoje pierwsze spotkanie z wyznaczaniem celów i planowaniem, lub stosowane przez ciebie metody nie przyniosły zamierzonych rezultatów – **jestes w dobrym miejscu.** Bowiem za chwilę poznasz metodę, inną niż wszystkie – Skuteczną metodę!!

Nie twierdę, że mam patent na wiedzę czy odkryłem coś nowego. Twierdę po prostu, że opisana przeze mnie metoda sprawdziła się w moim własnym życiu jak również w życiu wielu moich pracowników, współpracowników oraz klientów.

Uważam, że w życiu darmocho demoralizuje, dlatego mam jedno tylko wymaganie – będzie to stanowiło twoją zapłatę za wiedzę, którą ci przekazuję.

Napisz na adres email: kontakt@irekwrobel.pl twoją osobistą opinię o tej publikacji. **To jest twoja zapłata.** Pamiętaj proszę, że za wszystko w życiu trzeba płacić i proszę potraktuj tą formę zapłaty poważnie.

Dziękuję

Jakiś czas temu, pewien profesor Akademii Medycznej, zadał pytanie swoim studentom:

- Jaki organ w ciele człowieka, jest absolutnie najważniejszy, bez którego nie da się żyć?

Studenci odpowiadali rozmaicie. Jedni mówili, że to mózg, inni, że to serce i płuca, jeszcze inni, że nerki i wątroba. Profesor spisywał na tablicy wszystkie argumenty swoich studentów. Po czym dał im jeszcze czas do namysłu, do następnych zajęć.

Na następnych zajęciach, studenci argumentowali swoje decyzje. Po czym profesor zabrał głos, mówiąc:

- Nieprawidłowa praca, któregośkolwiek z organów w ciele człowieka, powoduje zejście pacjenta ze sceny!

Nieprawidłowa praca! Nie brak któregoś narządu, lecz **nieprawidłowa praca** któregośkolwiek z narządów w ciele człowieka, powoduje poważne problemy.

A teraz przełożmy to na nasze życie. Każdy z nas odgrywa wiele ról w swoim życiu. Jesteśmy dziećmi, rodzicami, wujkami, ciociami, pracownikami, szefami, sąsiadami, nauczycielami, uczniami, kolegami, członkami społeczności, członkami klubów, itd.

Każdy z nas ma również wiele sfer w życiu, o które musi dbać. Podobnie jak musimy dbać o każdy element naszego ciała. Sfera finansowa, fizyczna, intelektualna, duchowa, zawodowa, społeczna. **Która z nich jest absolutnie najważniejsza, bez której nie da się żyć? Która z tych sfer jest absolutnie najważniejsza dla Ciebie?** Większość z nas jest od dziecka „karmiona” pojęciami, w które z czasem zaczynamy wierzyć, i żyjemy całe życie w chorym przekonaniu, że tak właśnie jest.

Zdrowie jest najważniejsze

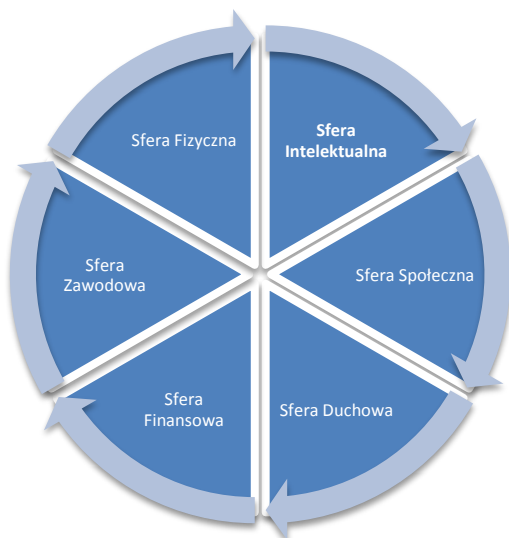
Zgadzasz się z tym stwierdzeniem? Pozwól, że cię o coś zapytam. Co ci po świetnym zdrowiu, jeśli nie masz pieniędzy, przyjaciół, pracy, rodziny? Znam wiele osób bardzo zamożnych, którzy borykają się z kłopotami rodzinnymi. Znam też idealnych przyjaciół, którzy non stop nie mają pieniędzy.

Rozwiązanie jest jedno. Każda sfera twojego życia jest bardzo ważna! Ponieważ nieprawidłowa praca którejkolwiek z nich, powoduje komplikacje w innych sferach.

Przez wiele lat, wielu nauczycieli mówiło nam, że coś jest absolutnie najważniejsze, a my im ślepo wierzyliśmy, starając się skupić całą energię na właśnie tej sferze. Z czasem okazywało się, że zaniedbywaliśmy inne sfery, co z kolei powodowało różne problemy. Oczywiście nie namawiam cię abyś mi ślepo zaufała(a). Namawiam cię do samodzielnych przemyśleń i samodzielnego zastanowienia się.

A jeśli chcesz poznać, co dalej zrobić, aby zacząć realizować własne marzenia, czytaj dalej. Są to moje osobiste spostrzeżenia, z którymi możesz się nie zgadzać i ja to rozumiem i szanuję. Jeśli jednak uznasz, że one mają sens, możesz wg nich postępować.

Koło Jakości Życia



Możesz na powyższym okręgu, napisać w % jaka jest obecna twoja sytuacja w każdej sferze twojego życia? To co jako pierwsze przychodzi ci na myśl.

Sfera Fizyczna - jak oceniasz swoje zdrowie, swoje ciało, twoją reakcję na swój wygląd.

Sfera Intelktualna - jak oceniasz to, co już wiesz, to czego się uczysz, to ile znasz języków, to jak dobrze czujesz się ze swoim intelektem?

Sfera Społeczna – Jakie masz relacje z otoczeniem? W jakie wchodzi relacje z nowo poznanymi ludźmi? Jak szybko? Jaki masz związek? Ilu masz przyjaciół? Jak żyjesz z rodziną, dziećmi?

Sfera Duchowa – Twoje przekonania religijne, wartości w to, co wierzysz, jaki jest wg ciebie sens twojego życia?

Sfera Finansowa – Jak oceniasz to, ile zarabiasz? Czy ciebie to satysfakcjonuje? Czy stać cię na to, co potrzebujesz?

Sfera zawodowa – Czy zajmujesz się tym, co cię zadowala?

Zanim przejdiesz dalej, muszę cię prosić o chwilę zastanowienia. Odpowiedz sobie na pytanie, jakie życie chciałbyś wieść? Co chciałbyś wiedzieć? Jaką pracę chciałbyś wykonywać? Jaką wagę ciała, chciałbyś mieć?

Masz TYLKO JEDNO ŻYCIE!

Czy nie uważasz, że warto byłoby je przeżyć właściwie? Czy nie uważasz, że dobrze byłoby cieszyć się pełnią życia?

Wracając do koła jakości życia, jaki cel, jakie marzenie możesz sobie postawić w danej sferze życia, aby choć o 5 czy 10% poszła ona w górę?

Nie chodzi o planowanie całego życia. Chodzi o najbliższy czas.

Zaplanuj szczegółowo najbliższe 3 miesiące, mając na uwadze, plan roczny. Czyli np., jeśli chciałbym schudnąć w tym roku 20 kilogramów, planuję sobie, że co trzy miesiące muszę zgubić 5kg. I robię plan działania na najbliższe trzy miesiące, aby ten cel osiągnąć. Pamiętaj przy tym, aby widzieć siebie z wagą już osiągniętą, czyli ważę teraz 100kg a za trzy miesiące chcę mieć 95kg. Na co dzień nie myślę o 5 kg lecz o planowanej wadze 95kg za trzy miesiące. W kolejnym kwartale sprawdzę efekty i albo dalej będę podążał swoim torem albo będę musiał skorygować działania, aby na koniec roku, ważyć upragnione 80kg.

Możesz również zaplanować najbliższy kwartał zamiast całego roku. Być może za trzy miesiące, będziesz chcieć co innego. Nie musisz planować całego roku.

Dokładnie tak samo postępuj w przypadku każdej innej sfery twojego życia. Jeśli twoje finanse cię nie zadawalają, planuj ile chcesz mieć / zarabiać pieniędzy za 12 miesięcy. Następnie podziel to na 4 kwartały i staraj się zaplanować działania na każdy dzień najbliższych trzech miesięcy, aby swój cel osiągnąć.

I analogicznie jak w przypadku wagi, tutaj również możesz zacząć planowanie od pierwszych 3 miesięcy. Rok czasu to przecież bardzo odległy termin, a trzy miesiące jest krótkim okresem. Planowanie kwartalne polecam osobom szczególnie początkującym. Jest ogromna szansa, że zrealizujesz swoje plany w ciągu najbliższego kwartału, a to zmotywuje cię do kolejnych działań, czyli planowania kolejnych 3 miesięcy. Nazywam to techniką małych kroków.

Zaczynij małymi krokami

Znów małe przyrównanie ☺

Wyobraź sobie, że planujesz zdobyć prawo jazdy, ale nie umiesz jeszcze jeździć autem. I na pierwszej lekcji instruktor nauki jazdy sadza cię z kierownicą Ferrari i każe ci jechać 300km/h po autostradzie. Skutki takiej jazdy mogą mieć poważne konsekwencje. Dlatego najpierw uczysz się manewrować na placu, jeżdżąc wolno i spokojnie, następnie ruszasz na miasto, wolno i spokojnie.

Jaki to ma związek z planowaniem? Jeśli nie masz zbyt dużego doświadczenia w planowaniu swoich celów, zacznij od małych kroków. Przykład:

Zarabiasz obecnie 25.000 rocznie, co stanowi 25% na twoim kole jakości życia, ponieważ chcesz po prostu zarabiać 100.000 rocznie. Dlatego na najbliższe trzy miesiące możesz zaplanować, że chcesz zwiększyć dochód o 10%, czyli zdobyć dodatkowe 2500, to jest około 210 miesięcznie.

Pamiętaj o tym, że to nie jest planowanie na całe życie – tylko na najbliższe trzy miesiące!

Aby zdobyć planowane 210 w tym miesiącu, będzie trzeba poświęcić albo trochę czasu na nadgodziny albo podjąć dodatkową pracę, albo coś może zacząć sprzedawać na serwisie aukcyjnym.

Podobnie postępuj planując każdą inną sferę swojego życia. Zadaj sobie pytanie i znajdź odpowiedź na pytanie,

Co mogę zrobić w tym roku, aby choć o 10% podnieść jakość życia w każdej sferze życia?

Jednak nie stawiaj sobie wielkich wymagań. Podobnie jak nie będziesz na pierwszej lekcji jeździł Ferrari 300km/h. Technika małych kroków.

Pamiętaj – Życie Masz Tylko Jedno!



Krok 1 - Sfera Fizyczna

- ✓ Co chcesz zmienić / osiągnąć w tej sferze w ciągu najbliższych 3 miesięcy? (konkretnie, np. ważyć 75kg, lub przebiec pół maraton, itp.)

Cel: _____

- ✓ Wypisz działania, jakie podejmiesz, aby w najbliższym kwartale poprawić jakość swojego życia w tej sferze:

1. _____
2. _____
3. _____

Pamiętaj – Życie Masz Tylko Jedno!



Krok 2 - Sfera Intelektualna

- ✓ Co chcesz zmienić / osiągnąć w tej sferze w ciągu najbliższych 3 miesięcy? (konkretnie, porozumiewać się po hiszpańsku,)

Cel: _____

- ✓ Wypisz działania, jakie podejmiesz, aby w najbliższym kwartale poprawić jakość swojego życia w tej sferze:

1. _____
2. _____
3. _____

Pamiętaj – Życie Masz Tylko Jedno!



Krok 3 - Sfera Społeczna

- ✓ Co chcesz zmienić / osiągnąć w tej sferze w ciągu najbliższych 3 miesięcy?

Cel: _____

- ✓ Wypisz działania, jakie podejmiesz, aby w najbliższym kwartale poprawić jakość swojego życia w tej sferze:

1. _____
2. _____
3. _____

Pamiętaj – Życie Masz Tylko Jedno!



Krok 4 - Sfera Duchowa

- ✓ Co chcesz zmienić / osiągnąć w tej sferze w ciągu najbliższych 3 miesięcy?

Cel: _____

- ✓ Wypisz działania, jakie podejmiesz, aby w najbliższym kwartale poprawić jakość swojego życia w tej sferze:

- _____
- _____
- _____

Pamiętaj – Życie Masz Tylko Jedno!



Krok 5 - Sfera Finansowa

- ✓ Co chcesz zmienić / osiągnąć w tej sferze w ciągu najbliższych 3 miesięcy?

Cel: _____

- ✓ Wypisz działania, jakie podejmiesz, aby w najbliższym kwartale poprawić jakość swojego życia w tej sferze:

1. _____
2. _____
3. _____

Pamiętaj – Życie Masz Tylko Jedno!



Krok 6 - Sfera Zawodowa

- ✓ Co chcesz zmienić / osiągnąć w tej sferze w ciągu najbliższych 3 miesięcy?

Cel: _____

- ✓ Wypisz działania, jakie podejmiesz, aby w najbliższym kwartale poprawić jakość swojego życia w tej sferze:

1. _____
2. _____
3. _____

Krok 7 - Podsumowanie I Kwartału

- ✓ Wypisz działania, jakie masz rezultaty i jakie podjąłeś, w poprzednim kwartale, które miały poprawić jakość swojego życia:

1. SI. _____

2SS. _____

3SD. _____

4SF. _____

5SF. _____

6SZ. _____

Podsumowanie

Dziękuję ci i gratuluję, że dotrwałeś aż tutaj, do końca książki 😊

Mam nadzieję, że ta publikacja, spełniła twoje oczekiwania i pomogła ci zrozumieć i wykonać to, co zamierzałeś / zamierzałaś.

Jeśli jednak jest inaczej, jeśli jest coś co wydaje ci się niejasne, niezrozumiałe, a może brakuje czegoś lub jeśli po prostu chcesz wyrazić swoją opinię, napisz do mnie na adres:

kontakt@irekwrobel.pl

Teraz Twoja Zapłata 😊

Napisz na adres email: kontakt@irekwrobel.pl twoją osobistą opinię o tej publikacji. To jest twoja zapłata. Pamiętaj proszę, że za wszystko w życiu trzeba płacić i proszę potraktuj tą formę zapłaty poważnie.

Dziękuję

Pozdrawiam,
Irek Wrobel



Irek Wrobel