

A silhouette of a person standing on a dark, rocky peak with their arms raised in a 'V' shape, celebrating. The background is a bright, hazy sunset or sunrise with a warm orange and yellow glow. In the foreground, a large, dark blue circle with a white border is centered, containing the main text.

JÁTSSZ NYERÉSRE!

Így érdekel a céljaidat és légy sikeres

MÁTÓ ATTILA



Scaling Hub

Known for Performance, Loved for Outcome

Scaling Course

Játssz

nyerésre!

Így érd el a céljaidat és légy sikeres

Mátó Attila

Tartalom

Tartalom	3
Szeretettel köszöntelek!	5
Ha elfoglalt vagy...	7
Könnyen mondasz igent?	7
Neked sem megy a multitasking?	7
Mi van akkor, ha minden a feje tetejére áll?	8
Ha tudnád, hogy minden jól sikerül majd...	8
A sikeres emberek 4 tulajdonsága	9
Fejben dől el	10
A motiváció - energia, ami lendületet ad	11
A szokások és változás ereje	12
Hiedelmek és Helyes hozzáállás	13
Neked vannak hiedelmeid?	14
Életcél - Küldetés - Értékrend - Jövőkép	16
KÉJ - Küldetés, Értékrend, Jövőkép	16
Életcél avagy személyes küldetés	18
Élet területek, szerepeink, prioritások	19
Mik az prioritásaid? Mik számodra az igazán fontos dolgok?	19
Mik az alapértékeid?	24
Mennyire ismered magadat?	24
Készítsd el a személyes küldetésed	24
Határozd meg a jövőképed	25
Kondicionáld magad a sikerre!	26
Lépj ki a komfortzónádból	26
Eredményesség és Termékeny év titka	28
Hibáink és tanulságok	29
Egyszerűsíts! Szabadulj meg a felesleges dolgoktól	30

Legyél tudatosabb, legyen mindennek prioritása	30
Szabadítsd fel a napirended!	30
Előző időszak értékelése	32
A célmeghatározás sorrendje	34
Kondicionáld magad a sikerre - 1-2 éves jövőképed	36
Határozd meg a céljaidat!	37
Ideje belevágni a célok meghatározásába	39
Készíts akciótervet!	43
Realitás check	45
Negyedéves tervezés	46
Időblokkok, idődobozok - realitás check	47
Idődobozolás	50
Havi tervezés	54
Heti tervezés	54
Kezdd el most!	55
Ütemezz be mindent a naptáradba!	55
Készítsd elő a holnapod	55
Valósítsd meg őket!	56
Fókusz és Megvalósítás	56
Ismered a PDCA ciklust?	56
Csapdák és helyzetek - Véd meg az idődet!	59
Ne téveszd szem elől!	59
Hogyan tovább?	65

Szeretettel köszöntelek!

Szia,

nagyon örülök, hogy úgy döntöttél, alkalmazod a **Játssz nyeresre!** - Így érd el a céljaidat és légy sikeres könyvben foglaltakat.

Én Mátó Attila vagyok és a a következőkben felfedezünk néhány olyan stratégiát és eszközt, ami segít minket abban, hogy elérjük a céljainkat és egy egészségesebb, boldogabb és még eredményesebb életet élhessünk.

A könyv célja, hogy segítsen letisztázni

- ▶ mit is akarsz valójában és
- ▶ hogyan érheted el az eddigieknél sokkal nagyobb mértékben.

Már ma használhatod, akár a könyv olvasása közben.

A könyv Neked szól, ha

- ▶ **változtatni szeretnél**, hogy végre egyenesbe kerülj
- ▶ **sokat álmodozol**, de nem jutsz el a tényleges megvalósításig
- ▶ ha megrekedtél és szeretnél tovább lendülni
- ▶ **ha túl sokat vállalsz** és nem jut idő saját magadra vagy a családra
- ▶ **ha meg akarod valósítani az álmaidat.**

Látni fogod, hogy

- ▶ A siker teljesen független attól, hogy honnan jöttél, milyen végzettséged van. Nem csak akarni kell valamit, hanem tenni is érte.
- ▶ Csak egy egyszerű rendszerre van szükséged, amellyel megvalósíthatod és folyamatosan követheted a céljaidat.
- ▶ Ahhoz, hogy sikeres vagy sikeresebb legyél, nem kell még több órát dolgoznod. A céloknak egy irányba kell mutatniuk és el kell engedni a felesleges dolgokat.

Nagyon fontos, hogy legyen egy terved. Sokan álmodoznak és tűznek ki célokat, de a sikerhez szükséged van egy tervre, majd ezeket folyamatosan szem előtt kell tartanod. A munkafüzet ehhez a tervhez ad egy kis útmutatót, segít felkészülni a megvalósításban és elindulni.

Természetesen ahhoz, hogy belevágj, nem kell minden lépést előre meghatározni. Ha csak azzal foglalkoznál, amiről mindent tudsz, akkor azzal megölnéd a lehetőséget, hogy tanulj és fejlődj.

A lényeg, hogy a program végére legyen egy elképzelésed arról, hogy mit akarsz és hogyan fogod elérni. Tudd, hogy milyen képességekkel rendelkezel már a céljaid eléréséhez és mi kellhet még a siker érdekében. Legyél kíváncsi. Hagyd hogy a kíváncsiság hajtson, mert így lesz bátorságod küzdeni a célokért.

Azzal, hogy most összerakod a tervedet, meghatározod, hogyan valósítsd meg őket, a megvalósítás során olyan sikerélmények, visszacsatolások fognak érni, amelyek nem csak Téged erősítenek majd meg abban, hogy jó irányba haladsz, hanem a környezeted is észreveszi majd.

A program élményalapú, tehát nem ötletelni fogunk és nem álmodozni fogunk, hanem célokat fogsz kitűzni és ahogy haladsz a programmal, nekiállsz ezeket megvalósítani. Ne feledd, csak az alkalmazott tudás hatalom.

Mindannyian azzá válunk, amit rendszeresen csinálunk, amivé a szokásaink tesznek minket. A siker soha nem egy egyszeri esemény, hanem folyamatosan, állandóan ismételt cselekedetek sokasága.

A sikeres megvalósítás 5 titka:

- ▶ **1. Titok:** álmodozás helyett tűz ki célokat. Határozd meg pontosan, mit akarsz és mit nyersz vele.
- ▶ **2. Titok:** álmodozás helyett készíts tervet. Sokan azért nem sikeresek, mert nem tudják, hogyan vágjanak bele.
- ▶ **3. Titok:** álmodozás helyett tegyél érte. Valósítsd meg, lépésről lépésre.
- ▶ **4. Titok:** álmodozás helyett, kövesd a haladásod és szükség esetén korrigálj.
- ▶ **5. Titok:** álmodozás helyett, tartsd meg a fókuszt.


Amikor elérsz egy szintre, látod majd, hogy azt lehet még jobban, van még feljebb. Amikor feljebb jutsz, akkor azt látod, hogy lehet még tovább is fokozni.

A sikert ne másokhoz mérd, hanem ahhoz, hogy mi az, amit elérhettél volna, ha a képességeidet és hozzáállásodat maximálisan beleadod. Ez legyen a siker mércéje, ez mutassa meg, mennyire vagy sikeres.

Sok sikert!

Üdv,

Mátó Attila

 A hozzáállás ragadós, éppen ezért bármihez kezdesz, azt végezd mosolyogva. A környezeted észreveszi a változást és segíteni fog abban, amit szeretnél.

Ha elfoglalt vagy...

Az egyik legnagyobb oka annak, hogy az életünk szétszórttá vagy céltalanná válik, hogy túl sok mindent akarunk csinálni, amelyek számunkra valójában nem is fontosak. Ha ebben a helyzetben vagy, akkor kérdezd meg magadtól, mik a legfontosabb dolgok számodra.

Mi az, amit igazán szeretsz? Mi az, ami lázba hoz? Ha egész nap csak egyetlen dolgot tehetnél, akkor mi lenne az?

Ha csak pár heted lenne hátra, akkor azt mivel és kivel töltenéd? Az emberek nagy része ilyenkor a számára legfontosabb emberekre gondol és nem arra, hogy mostantól még többet dolgozik.

Nincs rossz válasz. Ha elégedett akarsz lenni az életeddel, akkor egyre többet és többet kell foglalkoznod azokkal a dolgokkal, amelyek teljessé teszik azt és amelyek a leginkább fontosak számodra.

Könnyen mondasz igent?

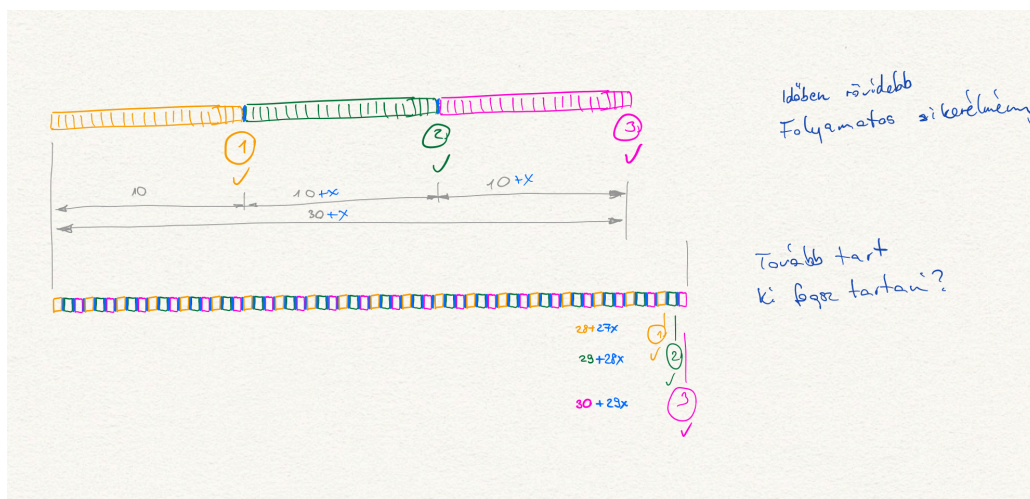
Az egyik legnagyobb hiba, amit elkövetünk, hogy engedjük magunkat nagyon elfoglalttá tenni.

Minél tehetségesebb, okosabb, elkötelezettebb vagy, annál nagyobb az esélye, hogy elveszíted a kontrollt a mindennapokban. Mivel sok mindenre képes vagy, könnyen mondasz igent a feladatokra, hiszen el tudod őket végezni és tele vagy energiával.

Minél inkább igaz rád ez a leírás, annál inkább fókuszálnod kell a számodra legfontosabb dolgokra.

Neked sem megy a multitasking?

Lehet, hogy most meg foglak lepni. Az igazság az, hogy senkinek nem megy.



Mégis sokszor megpróbáljuk. Emiatt mindennel csak kicsit foglalkozunk és az egyes célok közötti ráhangolódás extra idővesztés. Azzal, hogy mindennel egyszerre akarunk foglalkozni, elmarad az a sikerélmény, amit egy-egy cél elérése okoz.

Arról nem is beszélve, hogy így mindennel később végzünk, mintha a legfontosabbakra fókuszálnánk és azok prioritása mentén megoldanánk őket.


Néha nehéz elfogadni, hogy kevesebb céllal és egyesével végezve jobban járunk. Mindent azonnal akarunk.. Pedig nagy eséllyel tavaly is hasonló céljaid voltak, mégsem jutottál előrébb. Menj inkább biztosra.

Mi van akkor, ha minden a feje tetejére áll?

Ekkor az értékeid ellen méysz, felborul az egyensúly. A haladás extra erőfeszítéseket igényel és rengeteg energiát emészt fel.

Ilyenkor pótcselekvéseket végzünk. Többet eszünk, iszunk vagy kevesebbet esetleg semmit nem alszunk. Minden felborul és az egyéb szerepeink is sérülnek és a helyzetünket másokra is kivetítjük, akár tudunk róla, akár nem.

Ugyanígy, amikor azt látjuk, hogy valaki mérges ránk, akkor valójában nem hozzánk van köze, hanem valószínűleg a saját élete borult fel.

 Ha nincs időd rendbe tenni az életedet, **akkor kell megállni igazán.**

Állj meg, vedd ki a hétvégét, pihenj, sétálj. Semmi munkát ne végezz. Ne csinálj semmit!

Nagyon nehéz lesz. Hagyd, hogy kitisztuljon a fejed. Azután menj vissza, oldd meg a problémákat és lépj a következő feladatra.

Ha tudnád, hogy minden jól sikerül majd...

A legtöbben félelemből cselekszenek az alapján, hogy korábban mi történt velük vagy milyen a jelenlegi helyzetük.

Arra alapoznak, hogy vajon mi történhet, ha valami balul sül el.

A jelenlegi tetteiket az határozza meg, hogy milyen rossz dolgok történhetnek a jövőben. Ezeket a képzelt akadályokat próbálják elkerülni, pedig mire oda jutnának, az akadályok nagy része soha fel sem merül.

Ha tudnád, hogy soha nem kellene semmitől sem félned és bármibe fogsz csak jól sülni el, akkor milyen értékeket képviselnél? Mit tennél másképp? Mihez kezdenél az életeddel? Írd meg, mi változna.

Hogyan alakítanád át az életedet? Mit szeretnél? Kivel osztanád meg? Mit tanulnál? Mit akarnál, mit és hogyan mondjanak rólad az emberek?

A sikeres emberek 4 tulajdonsága

- ▶ Hisznek magukban - vannak céljaik
- ▶ Hisznek abban, hogy elérhetőek a célok - terveznek
- ▶ A célt folyamatosan szem előtt tartják - megtartják a fókuszt
- ▶ Amikor sikeresek, az emberek érzik és automatikusan követni kezdik. Segítik a céljai elérésében, természetes módon vezetővé válnak. Ilyenkor az érdekérvényesítő képességük növekszik, ami lehetővé teszi, hogy még sikeresebbek legyenek.

Mi segíti őket, hogy elérjék a céljaikat? Ha elakadnak, ilyenkor sokszor a belső hangjuk dolgozik ellenük. Olyankor nem a célt, hanem a gondolkodásukat és a fókuszt változtatják.

Fejben dől el

Beszéltünk arról, hogy a hozzáállás fontos. De vajon a pozitív gondolkodás lenne a siker titka? Ne higgy annak, aki azt mondja, hogy elég a pozitív gondolkodás. Attól még, hogy pozitívan gondolkodsz, nem fogsz nyerni a lottón. Attól, hogy pozitívan gondolkodsz, nem leszel világbajnok futballista. A pozitív gondolkodás segít abban, hogy kihasználd képességeidet és ez sokszor önmagában elegendő a célok eléréséhez.

Olyan helyzetekben, ahol új dolgokat kell kipróbálni, ismeretlen helyzetben kell teljesítenünk, az stresszes helyzet tud lenni. Sokszor ha ilyenkor beleállunk ezekbe a helyzetekbe, ha csak megjelenünk, ha elmegyünk az interjúra, ha elvállaljuk a fellépést, az már bőven elegendő. Az esetek nagy százalékában a siker titka az, hogy ott vagyunk és beleállunk a kihívásba.

Erre van egy nagyon jó gyakorlat csapatok részére.

Az alapja, hogy egy teremben várom egyesével a csapattagokat, akik belépéskor azt látják, hogy a teremben össze-vissza székek vannak elhelyezve, a terem végén velük szemben a falon pedig egy nagy piros kör, egy célkereszt felrajzolva. A feladat, hogy a kapott Post-It-et kell a célkereszt középre minél pontosabban felhelyezni – azonban ehhez bekötött szemmel előtte végig kell menni az akadályok között.

Továbbá, előzetesen meg kell tippelniük, hogy mennyi idő alatt tudják ezt teljesíteni. Amit ők nem látnak, az az, hogy a szembekötés után én elveszem az útjukból a székeket – tehát egyenes úton könnyedén teljesíthető lenne a feladat.

Nagyon érdekes látni, ahogy a már ott nem lévő akadályokat próbálják kikerülni – van, aki nagyon óvatos, van, aki teljesen más irányba megy, van, aki pedig egyenesen végignyargal a célhoz.

Óriási élmény látni, amikor a résztvevők a célhoz érve és a kendőt szemükről levéve látják, hogy teljesen üres térben kellett mozogjanak. Alkalmadtán végezd el a kollégáiddal vagy a barátaiddal. A résztvevők sokat megtudnak magukról.

Ne lepődj meg, ha a játékot követő napokban néhányan beszélni kezdenek róla. Akik látják a többieket, hogyan teljesítenek, ők egymásról is sokat megtudnak. Ki-mire fókuszál? A cél elérésére vagy a képzeletbeli akadályokra?

A játéknak természetesen nem a gyorsaság és pontosság a célja. Több tanulsága is van, ebből kiemelnék négyet:

1. Higgy magadban és a fókuszálj a célra
2. Amikor kitűzöl egy célt, sok lehetséges úton érheted el. Nincs egy jó megoldás.

3. Az is lehet, hogy rengeteg akadályt látsz magad előtt, de ha a célra fókuszálsz, amire odaérsz, ezek általában már nincsenek ott. Ha ott is lenne, valahogy megoldod. Sokkal könnyebb lesz, mint amire számítottál.
4. Néha jó lenne megállni és megnézni, vajon jó irányba megyünk-e, kell-e a korrigálni. Esetleg jó lenne néha egy kis segítség.

Záró gondolatként vezetőknek jelzem, hogy az egyik legfontosabb feladatod kitűzni a célt és támogatni az embereidet azzal, hogy amikor látjátok a lehetséges akadályokat, akkor add meg a csapatodnak azt a biztosságot, hogy ők tudják, hogy mehetnek a cél felé, Te pedig figyeled és támogatod őket és ha valamilyen akadály felé mennek, akkor segítesz nekik azzal, hogy navigáld őket, adott esetben elgörgeted az akadályokat az útból. megteremted annak a lehetőségét, hogy minél gyorsabban, minél jobban teljesítsenek.

A pozitív gondolkodás nem csodaszer. Ahhoz, hogy mindent elérhess, még önmagában nem elegendő, viszont sokkal jobban segít és növeli az esélyeidet, mintha negatívan gondolkozva, az akadályokat figyelve látnál neki.

Ha hiszel magadban, akkor sokkal motiváltabb leszel.

A motiváció - energia, ami lendületet ad

Egy fiú megkérdezte a bölcsöt, hogy mi a siker titka.

A bölcs miután meghallgatta a kérdést, kérte a fiút, hogy másnap reggel találkozzanak a folyó partjánál, ahol megadja majd a választ.

Reggel találkoztak. A bölcs szó nélkül elkezdett bemenni a folyóba. A fiú szó nélkül követte. Addig mentek befelé egymás mellett, amíg a víz az állukig nem ért. Ekkor a bölcs hirtelen határozott mozdulattal lenyomta a fiú fejét a víz alá. Ahogy a fiú küzdeni kezdett, hogy feljöjjön a víz tetejére, a bölcs annál erősebben nyomta lefelé. A fiú érezte, ahogy a halak súrolják a testét és ettől még jobban megijedt és rémülten igyekezett levegőért.

A bölcs végül elengedte a fiút, aki zihálva kapkodta a levegőt.

- "Miért küzdöttél a víz alatt? Mit akartál?"

A fiú meglepetten válaszolt:

- "Hát, levegőt akartam venni."

Erre a bölcs azt mondta:

- "Benned van a siker titka. Ha valami annyira motivál és annyira akarod a sikert, amennyire képes voltál a levegőért küzdeni, akkor el fogod érni."

A történet mondanivalója, hogy a siker azzal a döntéssel veszi kezdetét, hogy elérjünk valamit. Ha nincs meg benned az indíttatás, a motiváció, akkor könnyen el lehet majd tántorítani tőle. Vannak, akik benne vannak egy helyzetben és mennek a céljaik felé, de vajon belevágtak volna-e, ha nem kapnak egy kezdő lökést? Vajon hányan vannak, akiknek ég belül a tűz, hogy

valamit elérjenek? A kezdő lökés jöhet belülről vagy kívülről is, de a belső motivációnk és vágyaink segítenek majd kitartóan küzdeni.

A motiváció nem egy állandó dolog, amely mindig jelen van. Napi szinten érnek különböző hatások, amelyek elvihetik a fókuszt vagy demotiválhatnak. Rengeteg egyéb élmény ér minket és emiatt fontos hangsúlyt fektetni arra, hogy fenntartsuk a motivációnkat és a pozitív gondolkodásunkat azért, hogy tudjunk küzdeni a céljainkért. Tudd, hogy a motiváció egyszer a nap minden pillanatában jelen van, másnap hajnalban pedig lehet, hogy már nyoma sincs.

Lehet, hogy nem is érted, hova tűnt, miért nem akarsz kikelni az ágyból és miért maradnál egész nap az ágyban. Vannak napok, hogy nem akarsz bemenni dolgozni akkor sem, ha az életed fő művén dolgozol. Valószínűleg fáradt vagy mentálisan és fizikailag. Tehát ne csak a motivációtól várd a támogatást és a jelentőségét ezért ne is értékeld túl. Használd arra, hogy lökést adjon. Viszont a kitartó, folyamatos, állandó teljesítéshez másra is szükséged van, amikor ilyenkor is rávesznek arra, hogy ha nem is teljes erőbedobással, de mégis megjelenj és tegyél valamit a céljaidért. Nemsokára azokról is beszélünk majd.

A motiváció adja meg a kezdő lökést, de figyelni kell rá, nehogy túlbecsüljük a jelentőségét. A motiváció jön-megy, ezért szükséged van következetességre és ebben a szokásaid lehetnek a legnagyobb segítők.

A szokások és változás ereje

Közhelyesen hangozhat, de tényleg igaz az, hogy a mi belső világunk határozza meg a külső környezetünket. Emiatt csak akkor tudunk változásokat elérni, hogyha először a saját belső gondolatainkon és érzelmeinken tudunk változtatni.

A döntések meghozásakor is érzelmi szempontok befolyásolnak, amely a nehezebben döntő személyek számára nem mindig egyszerű. Viszont minél több és minél komolyabb döntéseket hozol, annál inkább el fogsz köteleződni a céljaid és eredményeid felé. Minél elkötelezettebben akarsz változtatni az életeden, annál több mindent fogsz tanulni a folyamat során.

Ezek pedig mind segítenek majd abban, hogy egyre jobb döntéseket tudj hozni és egyre inkább előnyödre tudj változni – ezen változások pedig hozzásegítenek a sikerekhez és céljaid megvalósításában.

Önmagad változása a szokásaid és gondolataid megváltoztatásával kezdődik.

Gondolkodás tekintetében fontos, hogy a célt tartsd szem előtt és az azt erősítő gondolatokat tartsd fejben. Ezen kívül pedig gyakorold a megfelelő szokásokat és váljon komfortossá a célokat előtérbe helyező szokások megtartása.

Mindehhez azonban legelőször mindig a hozzáállásodon kell változtatni. Ha valami nem működik, azt fontos észrevenni és tudatosítani magadban. Fontos látni, hogy mely események vannak a hatásod alatt és te tudod eldönteni, hogy milyen szokásokkal változtathatsz rajta.

Legyenek nyertes szokásaid, amik folyamatosan abban segítenek, hogy sikereket érj el és mindazok a dolgok, a tudás és lehetőségek, amelyeket megszerezted, azokat meg is tudd tartani és tudj velük élni. A szokások segítenek minket gyorsan meghozni a helyes döntéseket és nem pazaroljuk az energiánkat feleslegesen.

Hiedelmek és Helyes hozzáállás

Különböző okok miatt szoktuk halogatni a dolgokat.

Ha azt mondod, hogy félsz, mert nem vagy még kész a tervvel, nem ismersz minden lépést, akkor tudj, hogy az teljesen rendben van.

A magyar focinak volt aranykora és időnként vannak kevésbé szerencsés időszakai is. Miért mondom, hogy kevésbé szerencsés? Hát mikor tudták elveszteni a meccset annak ellenére is, amikor nyeresre álltak? Nagyon sokszor az utolsó percekben. Ez biztos, hogy csak szerencse kérdése? A csapaton ilyenkor nagyon látszik, hogy beleesik abba a csapdába, hogy arra fókuszál, hogy ne veszítse el a meccset. Arra fókuszálnak, mi rossz történhet és ez bizony be is következik. Aztán vannak sikerszériák is. Kimennek a fiatal titánok, nem foglalkoznak a korábbi eseményekkel, hanem nagyon ott vannak fejben. Arra fókuszálnak, hogy nyerjenek és bizony hozzák is a pontokat.

Mindenkiben vannak hiedelmek és ha ezeknek teret adunk, akkor azok le is rontják a teljesítményt illetve meghatározzák, hogyan éljük meg a dolgokat.

Biztosan ismered azt a viccet, amikor az öreg bölcs üldögél a Korinthusba vezető út szélén. Arra megy egy vándor és kérdi tőle, hogy megtudná-e mondani, milyenek ott az emberek? Mire a bölcs:

–“Hova valósi vagy?”

–“Athénba” - feleli a vándor.

–“És ott milyenek az emberek?”

–“Mind lusta, csaló gazember, ezért is jöttem el.”

–“Hát fiam, itt sem jobb a helyzet.”

A vándor szomorúan haladt tovább.

Nem sokkal később arra járt egy másik vándor és ő is azt kérdezte, milyenek az emberek arrafelé. Kiderült, hogy ő is athéni és a bölcs őt is megkérdezte, arrafelé milyenek az emberek. A vándor válasza az volt, hogy mindenki jókedvű, barátságos és segítőkész.

–“Hát fiam, szerencséd van, itt is mindenki ilyen.”

Ez a vándor jókedvűen ment tovább.

A bölcs mellett ült a tanítványa és megkérdezte a bölcsöt, miért mondta az egyiknek ezt, a másinak az ellenkezőjét. Mire a bölcs:

–Tudod fiam, a világ a szívünkben tükröződik. Akinek minden gyanús, az mindenhol csalókkal fog találkozni, de aki a jóra számít, az mindenhol barátságos embereket talál.”

Ha valaki céget vált vagy átköltözik egy másik városba, akkor sokkal nagyobb eséllyel lesz sikeres, mert nem tudja, milyen akadályokba ütközhet. Emiatt jellemzően pozitív dolgokat vár, és ezáltal ténylegesen a pozitív irányba lendülnek ki az események. Tehát ha nem a problémákkal foglalkozunk, nagyobb eséllyel lehetünk sikeresek. Ugyanez igaz a félelmekre, negatív gondolatokra is – ilyen esetekben minél előbb kell tudatosítani magunkba, észrevenni, megérteni hogy miért gondolkodunk negatívan adott helyzetről, majd végezetül újrakondicionálni a negatív gondolatokat. Fontos, hogy a céljaink elérése szempontjából pozitív gondolatokat erősítsük. Amikor pedig próbáljuk lebeszélni magunkat a sikerről, akkor nagyon gyorsan kell a hozzáállást változtatni. Nem szabad a múltat fókuszálni, a miértekre koncentrálni. Ilyenkor is fontos máshogy feltenni a kérdéseket, a célok elérését szem előtt tartani. A miért helyett sokkal inkább a **hogyanra** kell koncentrálni, hiszen ezek a **jövőre néző és fókuszáló** kérdések.

Neked vannak hiedelmeid?

Írd le, szerinted mi az, ami az utadban áll ahhoz, hogy sikeres legyél. Mlk azok a visszatérő gondolatok, események, minták, amik akadályoznak. Ezután fogalmazd át a gondolatokat úgy, hogy milyen vagy miben más az, amikor ezek nincsenek. Gondolj bele, milyen érzés, amikor ezt eléred.

Ezután dönts el, hogy eszerint fogsz viselkedni. Ha takarékoskodni akarsz, akkor tegyél félre valamennyit. Mindegy hogy mennyit, csak kezd el. Ha okos akarsz lenni, akkor viselkedj okosan. Kezeld ezt lehetőségként.

Ha erre azt mondod, hogy valamire nincs időd vagy nem engedheted meg magadnak, akkor nem fogod megszerezni a lehetőség adta előnyöket. Ez ennyire egyszerű. Nincs időd elmenni az edzőterembe? El is hízol. Nincs időd a gyermekeidre és átadni a tudásodat, szeretetedet? Lehet, hogy később sokkal nagyobb kihívást jelent a kapcsolatotok, amikor idősebbek lesznek. Nincs időd, nem engedhetsz meg magadnak valamit, akkor nem is lesz eredmény. Fókuszálj azon dolgokra, amik a sikert hozzák, mint azokra, amelyek ezt gátolhatják.

Ha azon kapod magad, hogy túlságosan aggódsz valamin, akkor jusson eszedbe a következő:

Szerinted milyen nehéz egy pohár víz? Akármilyen is a válaszod, a tényleges tömege lényegtelen. Ami számít, hogy milyen sokáig kell tartanom. Ha egy percre tartom, akkor semmi nem történik.

Ha egy óráig kell tartanom, akkor már érezni fogja a karom. Ha egész nap így tartom, akkor a karom először lemerevedik, majd képtelen leszek rendesen működtetni.

Ugyanígy vagyunk a stresszel és az aggodalmainkkal. Ha csak kicsit gondolunk rá, akkor nincs probléma. Ha kicsit tovább gondolkodunk rajta, akkor elkezd zavarni. Ha egész nap ezen agyalunk, akkor képtelen leszel bármit is csinálni.

Mindig emlékezz arra, hogy **TEDD LE A POHARAT.**

Miért fókuszálnál arra, hogy valami rosszul süljön el? Játssz nyeresre!

Ehhez tudnod kell, mit jelent számodra a siker, vagyis hogy mit akarsz.

Ha nem tudod, hogy hova akarsz eljutni vagy milyen jövőt akarsz vagy ha arra sincs válaszod, hogy milyen területen akarsz fejlődni és valamit elérni és mi a fontos számodra, akkor tudd, hogy amíg nem tudod megfogalmazni, hova akarsz eljutni, addig nem várhatod el, hogy azt el is érj.

Tisztázzuk most ezeket a kérdéseket a következő fejezetben.

Életcél - Küldetés - Értékrend - Jövőkép

Miben változik az életed, ha van életcélod, van egy küldetésed? Alapjaiban véve, kívülről nézve nincs változás, de valahogy mégis azt az érzést adja, hogy haladsz valamilyen irányba, haladsz valami felé.

Keresheted, megvárhatod, mire felismered, mi a küldetésed, de minek túlkomplikálni? Miért nem határozod meg most, mi legyen az?

Ha van küldetésed, az megváltoztatja, hogyan éled meg az eseményeket. Te alakítod az életedet. Ezáltal tudsz változtatni és segíteni másoknak is. Hirtelen képviselsz valamit. Eleinte az emberek nem tudják majd megfogalmazni mi változott, de határozottan észreveszik. **Nyertessé válsz.**

A célok innentől kezdve jellemzően nem az anyagiakról szólnak, hanem a belső értékek fogják meghatározni, mit miért csinálsz. Nem rekedsz meg egy helyben, megállíthatatlan leszel.

KÉJ - Küldetés, Értékrend, Jövőkép

A célkitűzésről szóló könyvek, anyagok nem véletlenül használják az iránytűt szimbólumnak. Általában egy hajós utazó vagy hegymászó, esetleg kirándulós hasonlatokat használnak, mert a célkitűzés és megvalósítás is gyakorlatilag egyfajta felfedezés, utazás. Olyan utat járunk be, amit előttünk nem kövezett ki senki.

Éppen ezért én is úgy gondolok a célkitűzésre, mint amikor egy hegymászó egy hegy csúcsára akar eljutni. A hegy csúcsa végcél, a hosszú távú cél, ahova el akar jutni. Ahhoz hogy oda eljusson, nem látja az összes lehetőséget, nem látja az összes akadályt vagy kihívást, amit le kell majd küzdeni.

Messziről, a hegy lábától nézve felméri, mik azok a főbb pontok, megállók, amelyeket ha menet közben becélóz, akkor nagyobb sikerrel juthat el a végcéljához. A képességei, lehetőségei mentén majd döntenie kell, mik azok a kihívások, amelyekbe beleáll és mik azok a veszélyek, amelyeket el fog majd kerülni. Mik azok a veszélyek, melyeket felvállal és mi az, amit messziről elkerül.

Ugyanilyen a célkitűzés is. Van egy fő célunk, ahova hosszú távon el szeretnénk jutni, nevezzük küldetésnek. A jelenben nem feltétlen látjuk, pontosan hogyan fogjuk elérni, de azért van egy sejtésünk, mik azok a főbb pontok, amelyeket érintenünk kell, amiket ha elérünk, akkor tudjuk hogy jó irányba megyünk és a célunk felé haladunk.

Ezek a mérföldkövek a középtávú céljaink, a bizonyos időtávra szóló jövőképünk. Azt, hogy ezekhez milyen ösvényen, milyen útvonalon, milyen veszélyeket vállalva jutunk el, ezt a mi értékrendünk határozza meg.

Amikor a célt kitűzöd, kijelölöd a hozzá vezető főbb pontokat és a határt, amin belül mozogni fogsz. Nagyon sokszor olyan lehetőségekkel találkozhatunk, amelyekkel tudunk kicsit javítani az esélyeinken vagy gyorsabban előre léphetünk. Ha ez a mi értékrendünkbe belefér, akkor nem kérdés, hogy ezeket kihasználjuk. Fontos, hogy tudd, mi az értékrend, amit Te képviselsz, mi az, ami meghatározza, mi fér bele és mi nem.

Ezt előre határozd meg. Ha valami számodra morálisan, etikusan vagy akár jogilag, esetleg a társadalom elvárásainak hatására valami nem fér bele, ha valamivel túl sokat veszíthetsz és ez számodra tisztán meg van határozva, akkor ez sokkal jobban segíti azt, hogy megtaláld azt a kijelölt utat, azt a sávot, amelyen belül mozogni tudsz.

Ha ezt nem teszed meg, találkozhatsz olyan lehetőséggel, ami egyfajta határon van és ha felvállalsz egy nem szükséges rizikót, akkor beleeshetsz olyan csapdába, amiből nagyon nehéz kikerülni és akár a célotok elérését meg is akadályozhatja.

A következőkben a küldetéseden, az életcélodon fogunk dolgozni.

Küldetés - a nagy cél - az elsődleges célja, hogy inspiráljon

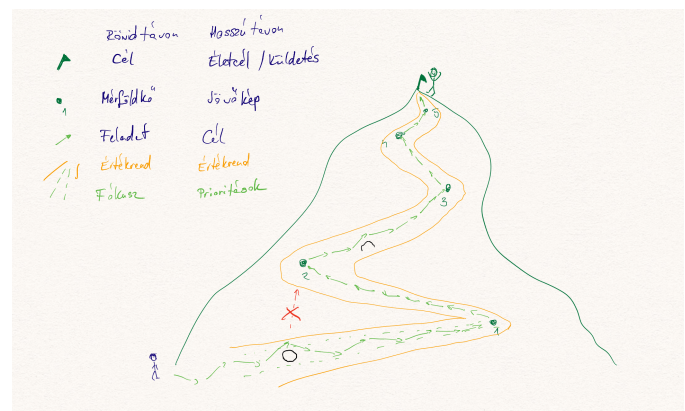
Jövőkép - mérföldkövek, amelyek kijelölik az útvonalat - időben meghatározott, mérhető és elérhető kell legyen, egyben inspiráló is. Röviden kell megfogalmazni és külön magyarázat nélkül is tiszta kell legyen.

Prioritások - egy súlyozott lista, amely segít a célokat azonosítani. Ezek sem egyenrangúak. Ha csak egy dolgot választhatnál a célok közül, akkor mi lenne az? Addig ne menj majd tovább, amíg erre a pontra megoldást nem találtál.

Stratégia - ahogyan navigálsz a jövőképed felé és annak a dinamikája - ne téveszd össze a prioritással és az értékrenddel

Értékrend - a személyiségünk, leírja kik vagyunk mi, kivé akarunk válni - megadja nekünk, hol a határ, meghatározza a döntéseinket és cselekedeteinket

Cél - mérhető rövidtávú feladatok eredménye, melyek a jövőképeddel összhangban vannak, azok irányába visz vagy azok elérését támogatják

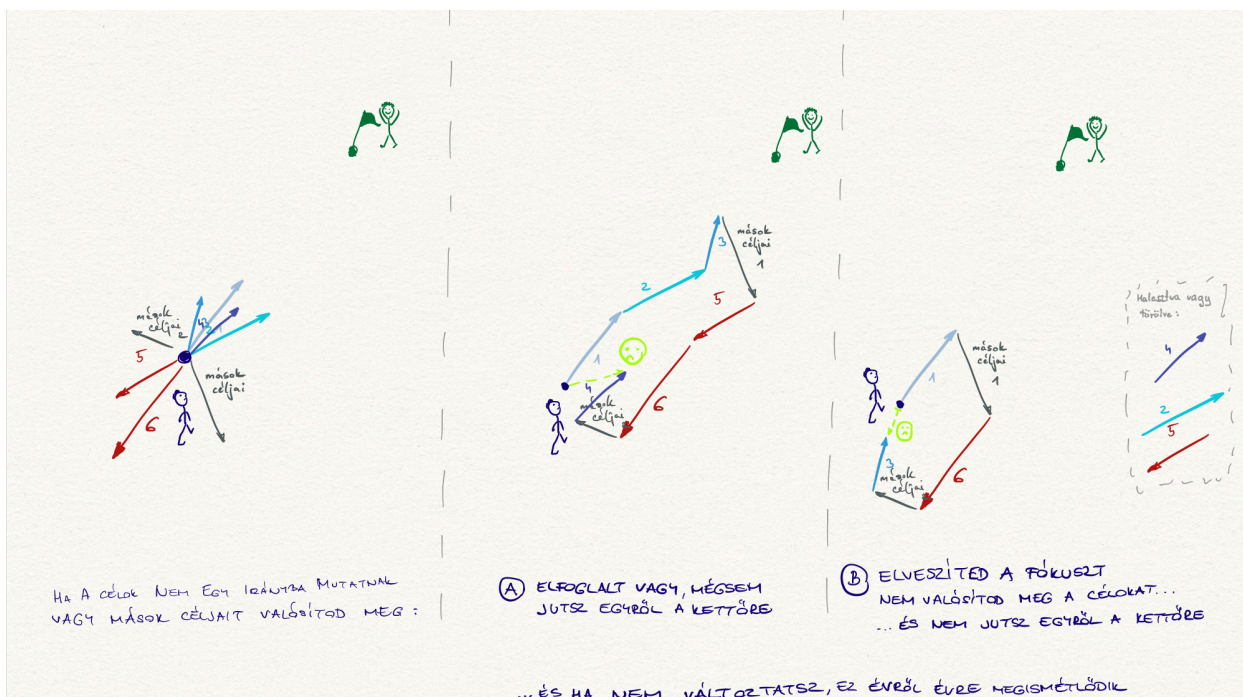


Életcél avagy személyes küldetés

A legtöbben sokkal több időt töltenek egy lakás berendezésének megtervezésével, minthogy átgondolják, az élet különböző területein milyen eredményeket akarnak elérni.

Ezért nagyon sokan céltalanul, hétről-hétre űzik a rövid távú célokat. Ha ezek a célok nem egy irányba mutatnak, akkor ne csodálkozzunk, ha végül nem úgy érezzük, hogy haladnánk valamerre... Ezt lehet másképp is. Boldog életet úgy élhetsz, ha célt adsz neki és megtalálod a Neked való egyensúlyt.

Fontos, hogy az életünket ne bízzuk a véletlenre, azt meg kell tervezzük. Ha tudod, hogy hova akarsz eljutni az élet különböző területein, van elképzelésed, mi az az irány, amellyel értelmet adsz mindennek. Ha tudod, hogy az, amit teszel, csinálsz, annak van valamilyen értelme, az ad újabb motivációt és energiát.



Nem kell, hogy túlságosan megfogható legyen, még az sem számít, eléred-e vagy időhöz van-e kötve. Egyfajta jelzőfény, meghatározza, hosszútávon milyen irányba menj és milyen célokat tűzz ki. Ha a célok a küldetésed, Életcélod irányába mutatnak, akkor fogsz tudni igazán fejlődni.

Az **Életcélod** nem feltétlenül kell, hogy valami nagy dolog legyen. Ha vannak világ megváltó terveid, akkor az nagyon jó, de ha számodra nincs ilyen, akkor éppen elég az, ha azt gondolod át, hogy milyen emberré akarsz válni. Lehet, hogy az a Te küldetésed, hogy olyan gyermekeket nevelj, akikre aztán büszke lehetsz és ez lesz a Te küldetésed. Ennek a tisztázására van két nagyon jó gyakorlat.

Az **Életcél** segít

- ▶ tisztázni a prioritásaidat, hogy mi a legfontosabb a számodra. Te kinek a prioritásaidat követed?
- ▶ megtartani az egyensúlyt. Amikor valamire igent, mondasz, akkor egyúttal nemet mondasz más dolgokra. Segít abban, hogy nemet tudj mondani azokra, amelyek nem prioritások számodra. Segít abban, hogy a ne menjen rá a házasságod a karriered vagy egyéb célod hajszolása közben.
- ▶ tisztázni, hogy hol is tartasz éppen, hol akadtál el és hol tudsz fejlődni. Segít megérteni, min akarsz változtatni.
- ▶ abban, hogy ha bármi nem várt esemény történik, mindig tudd, hogy csak ideiglenesen tarthat vissza és az igazán fontos dolgok nem változnak.
- ▶ a jövőképed és a rövid távú célok meghatározásában. Abban, hogy arra fókuszálj, ami igazán fontos. Ez segít abban, hogy egyszerű, tiszta és világos terved legyen azok elérésében és ez ad belső motivációt azok eléréséhez.

Az **Életcél** segít abban, hogy ne repüljenek el az évek melletted. Segít abban, hogy nagyobb eséllyel juss el oda és valósítsd meg azt a jövőt, amit magadnak választottál.

Élet területek, szerepeink, prioritások

Az élet különböző területein, különböző szerepekben kell helyt állnunk. Soha nem vagyunk egyedül és az adott helyzet gyakran meghatározza, milyen a kapcsolatunk másokkal. Van, ami soha nem változik, van, amin mi is változtathatunk. Ezért van, amikor szülők vagyunk, míg máskor gyermekek, egyszer munkatárs, máskor pedig vezető. Ez a viselkedésünkre, a gondolatainkra is hatással van, különösen azon szerepekben, amelyek fontosak számunkra. Emellett vannak olyan területek, amelyek általánosságban meghatározzák, milyennek ítéljük meg a helyzetünket. Ilyen az egészség (fizikális, mentális és lelki), a család, kapcsolatok, karrier és pénz.

Mik az prioritásaid? Mik számodra az igazán fontos dolgok?

Az alábbiakban néhány szempontot osztok meg veled, hogy el tudd dönteni, Neked mi a fontos és minek van prioritása.

Saját magunk

Mi van, ha nem törődsz magaddal? Mi van, ha csak a gyermekeidet helyezed előtérbe, évtizedeken keresztül elhanyagolva a saját igényeidet és egészségedet? mi van, ha ennek következtében nem élheted meg és nem láthatod majd, ahogy az unokáid felnőnek?

Add meg magadnak a prioritást. Törődj magaddal és nehogy a lista aljára helyezd magad.

- ▶ Az emberek hajlamosak arra, hogy másokat maguk elé és szükségleteik elé helyezzenek és a mások véleményét a saját véleményük elé helyezték.
- ▶ A diákok a tanulmányaikat maguk és egészségük elé helyezik. Az édesanyák maguk elé helyezik a gyermeküket.
- ▶ Az emberek a munkájukat saját maguk elé helyezik.

Ezzel a lista aljára helyezik magukat és mire magukkal is tudnának foglalkozni, addigra elfáradnak. Szerintem ez felelőtlenség. Ha nem vigyázok magamra, ha nem fejlődök, akkor másoknak sem lehetek hasznára. Van egy egészséges egyensúly, hogyan foglalkozol magaddal és hogyan tudsz másoknak is adni.

Évekkel ezelőtt, amikor Laura a kislányom megszületett, a nap végén fáradtan hazatérve már egyáltalán nem volt időm magamra és még Laurára is alig tudtam figyelni. Az segített, hogy korán reggel 5-kor keltem, amikor még mindenki aludt. Ekkor foglalkoztam a saját magam számára fontos dolgokkal és mire beértem a céghez, akkor tudtam minden mással foglalkozni. Ilyenkor egész nap jobb volt a hangulatom és délután hazatérve sem volt hiányérzetem. Amikor ez nem sikerül, az egész nap egy rohanás, ami nagyon fárasztó. Folyamatosan foglalkoztat, hogy nem csináltam meg a legfontosabbakat és mire hazaérek, már semmihez nincs kedvem. Inkább nézem a TV-t és az egész napot kárba vesztetnek érzem.

Egészség

Nem csak arról van szó, hogy mit nyersz azzal, ha eléred a célokat, hanem arról is, hogy közben milyen emberré válsz, miközben eléred a célokat. Sokan képesek szeretett autójukat minden héten rendbe tenni, lemosni, karbantartani. Mások a házat csinosítják minden nap és vigyáznak rá. De vajon mi a helyzet saját magukkal? Ha a dolgainkkal sokkal többet törődünk, ha azok fontosabbak, mint a saját testünk, gondolataink és egészségünk, akkor ott általában valami baj van. Fontos, hogy vigyázz magadra, foglalkozz az egészségeddel, az erőnléteddel. Ha ehhez az kell, hogy változtass a szokásaidon és ne akarj hétvégi hős lenni, aki aztán gyorsan lesérül. Vigyázz arra, hogy hogyan változtatsz.

Miért az egészség az első? Ha valami más sérül, akkor mindaddig helyre tudod hozni, amíg egészséges vagy.

Minden mást sokkal könnyebb helyrehozni, mint az egészséged. Ha az egészséged nincs rendben, akkor minden más háttérbe szorul és ezt a legnehezebb rendbe tenni. Találj több időt az egészségedre, hogy többet mozoghass, többet pihenj. Próbáld megfogalmazni, mit miért csinálsz, használd az 5 miért módszert. Ha azt mondd, hogy fogyni akarsz 15 kilót, akkor kérdezd meg, miért? Mert jobban fogsz kinézni. OK, de miért számít ez? Azért mert jobban fogod magad érezni. Ok, de miért? Miért? Miért? Lehet, hogy kiderül, hogy nem csak azért akarsz lefogyni, hogy az esküvődön majd jól nézz ki, hanem magabiztosan és gondtalanul ki akarod élvezni életed egyik legfontosabb eseményét.

Innentől kezdve nem az a 15 kiló fog számítani, hanem az az erőfeszítés, amit napi szinten belefektetsz abba, hogy végül teljesen magabiztos lehess. Ez egy óriási különbség. Ez sokkal tovább kitartasz majd a célokat mellett, különösen az elején, amikor a mérlegre ráállva azt látod, hogy a számok még nem változtak. Mindez meghatározza, hogyan éled meg az utat, amíg eléred a célokat.

Egy amerikai TV műsorban az Extreme Makeover-ben egy celeb fitness tréner segít az embereknek fogyni. Egyikőjük, Sarah nagyon el volt hívva. Az első feladatainak egyike volt, hogy egy kisebb súllyal a kezében menjen fel egy lépcső tetejére. Sarah évekig nem csinált ilyet, de szó nélkül nekivágott. Lassan haladt, de csinálta. A közönség látta, hogy küzd és amikor felért hatalmas ovációval ünnepelte. Ezután sorra kapta a feladatokat és szó nélkül csinálta őket. Sétálni, majd futni kezdett. Fél évvel később az edző azt javasolta, nevezzen be egy fél maratonra. Sarah határozottan visszautasította. Inkább a maratonra nevezett be. Az edző ezt határozottan ellenezte, mondván, hogy tönkreteszi magát. Sarah nem foglalkozott ezzel. Még keményebben edzett és lefutotta a maratont. Összességében az eredeti súlyának majdnem felét leadta, de megvalósította az álmát, hogy futó legyen.

Kapcsolatok - család, barátok és közösség

Amikor tizenéves voltam, egy késő novemberi estén édesapámmal éppen hazafelé tartottunk a nagymamámtól. Ma ez az út kocsival, kb fél óra. Akkoriban ez kb 2 órás út volt, mert nem volt kocsink, sokat kellett gyalogolni, majd vonattal és busszal közlekedtünk és sokat kellett várakoznunk. A mai napig emlékszem, a ködös, párás, télies hidegre, ahogy csendben ketten álltunk a teljesen üres peronon és néztünk a sínek végébe, hátha feltűnik a vonat jelzőfénye. Egyszer csak megszólalt édesapám:

"Tudod fiam, a húgoddal már erőteljesen beléptetek a serdülőkorba, kamaszodtok. Sok mindenről saját véleményetek van már és mostanában egyre többet veszekedtek az édesanyátokkal. Van, amikor édesanyátoknak van igaza és van, amikor nektek. Egyrészt figyelj arra, hogy édesanyátok nem érdemli meg, hogy tiszteletlenül válaszoljatok neki, tudva, hogy amióta megszülettetek, mekkora türelemmel nevelt titeket. Érthető, ha néha ő is elfárad. Az, hogy vitatkozunk az előfordul, de fontos, hogy mindig megadjuk egymásnak a tiszteletet. Másrészt nem nagyon szóltam eddig bele, de lassan eljön az a pont, mikor kénytelen leszek. Azt viszont szeretném hogy tudd, hogy amikor ez megtörténik, akkor függetlenül attól, hogy igazatok van-e vagy sem, én mindig az édesanyátok pártjára fogok állni. Ugyanis Ti pár év múlva kirepültök és lehet, hogy utána hónapokig felénk sem néztek, de közben édesanyátokkal mi még mindig ott leszünk egymásnak és együtt vénülünk meg."

Ezután percekig csend volt, majd folytatta:

"Lehet, hogy most nem érted, hogy mondhatok ilyet, de el kell fogadnod, ilyen az apád. Senki sem tökéletes, mindenki tévedhet, mindenki hibázhat. A tágabb családjukban is rengeteg példa van erre. Akármilyen történik is, nekünk az a dolgunk, hogy a családjuk mellett tegyük le a voksunkat. Akármilyen is tesz ellenünk a családjuk bármelyik tagja, vitázhatunk vele, de kitartunk mellette és ha segíteni kell, akkor segítjük. A családtagjainkat nem mi választjuk meg. És ez így szép. A barátainkat viszont már mi választjuk meg, azért vigyázunk rájuk. Abban meg az a szép."

Figyelj arra, hogy bármi történjék is, ők fontosabbak, mint minden más, ami utánuk következik. Gondolj most rájuk. Az elmúlt időben megbántottál-e valakit vagy mondtál-e olyat, amit nem kellett volna? Ha soha többé nem találkozhatnátok, az elmúlt időszakban mit csináltál volna másképp? Ha tudnád, hogy ez bekövetkezik, akkor töltenél-e velük több időt vagy felhívnál-e valakit, akivel már nagyon régen beszéltél? csak gondolj bele és biztos vagyok benne, hogy képes leszel változtatni néhány dolgon. Legyen idő a szeretteidre, ne feledkezz meg róluk. Amikor elmész otthonról és intézed a dolgodat, tudd, hogy van egy biztos háttér, ahova mindig visszamehetsz és visszatalálhatsz.

Karrier

Számomra nagyon fontos, hogy értelme legyen annak, amit csinállok. A karrierem első szakaszában éjjel-nappal dolgoztam, számomra az önmegvalósítás egyik formáját jelentette. Sokmindent feláldoztam érte. Te ne köved el ezt a hibát. Kezeld a helyén. Számomra a work-life balance még ma sem azt jelenti, hogy minden egyenlő arányban van jelen. Inkább azt jelenti, hogy egyszer az egyik van túlsúlyban, de figyelniem kell arra, hogy utána a másik kerüljön előtérbe. Ami addig hiányt szenvedett, ott pótolnom kell az elmaradást.

Pénzügyek

Vannak olyan hibák, melyek anyagilag nagyon meg tudnak viselni vagy az aktuális anyagi helyzetted évekig meghatározhatják a mindennapokat. Ilyenkor sok múlik azon, hogy mennyire vannak helyén a prioritások. Bármit is helyeztél a pénzügyek elé, azokat ne add fel. Ha viszont tudatosan haladsz a céljaid felé, akkor minden egyre könnyebb lesz és anyagilag is növekedni fogsz.

Sokan kérdezik, miért fontos, hogy az embernek legyen életcélja, jövőképe? Én azt gondolom, hogy ez nagyon fontos. Ha bármibe belekezel, mondjuk elindítasz egy vállalkozást, akkor annak is legyen jövőképe, víziója. Ha nem tudod, miért csinálod, akkor ne is csináld. Ha a legfőbb értéke számodra a profit, akkor hosszútávon nem lesz életképes. Az elején még nem jönnek a számok és nehéz lesz kitartani. Szomorú leszel, elbizonytalanodsz, vajon elég jó vagy-e, másokhoz fogod viszonyítani a helyzetted és soha nem leszel elégedett. Minden döntésed profit orientált lesz és nem a küldetésed fogja meghatározni. Próbáld segíteni másoknak, élj felelősségteljesen és vonzani fogod a pénzt.

Közösségre való hatás

Ha valami maradandót akarsz alkotni, akkor ez számodra nagyon fontos lehet. Vigyázz rá, hogy ne keverd a szezont a fazonnal, ez ne legyen népszerűségi verseny. A döntéseid ne mások határozzák meg, hanem maradj tudatos. A kívülállók véleménye nem igazán számít. Azok értékelése és támogatása ugyan fontosnak tűnhet, de nézd meg, mennyire keresik a társaságod, amikor sikeres vagy és mennyire elérhetetlenek, amikor nem mennek a dolgok. Ez azonnal segít, hogy ezt ne értékeld túl. Azt tedd, ami szerinted helyes.

Nem az számít, hogy mit nyersz, amikor eléred a célokat, hanem, hogy közben milyen emberré válsz. **Válj azzá az emberré, aki mindig is szerettél volna válni.**

Nálad sorrendben mik a prioritások és ezeken belül kik töltenek be az életedben fontos szerepet? Melyiket miért választottad?

Melyiknél mi a fő cél, milyen jövőt képzelsz el? Képzeld el minél részletesebben. Írd le mit látsz magad előtt, mit érzel. Mi az aktuális helyzet?

Mit kellene tenned, hogy közelebb kerülj a célhoz? Írj le pár dolgot, ami biztosan támogatja. A jövőben ez segít gyorsan tisztázni, mi a fontos és megadja majd az irányt a céljaidnak és döntéseidhez.

Mik az alapértékeid?

Az értékrended az, amit minden teteddel és a viselkedéssel képviselsz. Ha megkérdeznénk a hozzád közel állókat, a veled együtt dolgozó munkatársaidat, akkor mit mondanának rólad?

Mi az, ami fontos neked? A kapcsolatok, lojalitás, integritás, egyenesség? Vagy valami más?

Miben hol vannak a határok nálad? Mi az, amiért kiállsz? Mi hoz lázba? Mit látnak ebből mindazok, akikkel kapcsolatba kerülsz?

Különösen akkor látszódik ez, amikor nagyon erős stresszhelyzetbe kerülsz. Ekkor képviseled igazán a valós értékeidet. Benne lesz minden tetedben, minden mondatodban.

Mi adja Neked a legtöbb örömet, a legnagyobb elégedettség érzését? Ha visszagondolsz, akkor mik voltak azok a pillanatok, amikor igazán boldog voltál?

Ez segít rámutatni arra, mivel is kellene ma foglalkoznod és mi az, amit igazán szeretsz csinálni. Nagyon fontos, hogy legyen egy képünk arról, milyenek vagyunk és milyen emberek akarunk lenni.

Mennyire ismered magadat?

Most emlékezz vissza, milyen konkrét élmények adták eddig a legnagyobb boldogságot? Milyen események töltenek el elégedettséggel? Mit szeretsz csinálni magánéletben és mit a szakmai tevékenységeid során? Melyeket élvezed a leginkább? Mihez van tehetséged? Mi az, amiben nagyon sikeres vagy? Hogyan tudnád ezt a legjobban hasznosítani? Ha meg kellene írnod egy önéletrajzi regényt, akkor mi szerepelne benne?

Az, ahogyan viselkedünk, sokszor megmutatja, kik vagyunk valójában. Gondold át, vajon milyen típusú embert képviselsz a tetteiddel és mit akarsz képviselni. A következő órákban figyeld meg magad, mire hogyan reagálsz. Majd gondold át, mit tanultál magadról. Döntsd el, valójában ki akarsz lenni, mivé válsz és kivel akarod tölteni az idődet. **Légy önmagad.**

Készítsd el a személyes küldetésed

Ha később valami nem a tervek szerint alakul, ez adja majd meg neked a helyes irányt.



Ha az egyes prioritásaid fő célját összeszeded, azzal is küldetésnyilatkozatot alkotsz. Az első alkalommal nem lesz tökéletes, de évek alatt, ahogy egyre tisztábban látsz, majd finomítasz majd rajta.

Mit szeretnél 10-30-50-70 év múlva - mit szeretnél, mit mondjanak rólad az emberek, milyen vagy? Mi az első három szó, amit ha rád gondolnak, akkor eszükbe jut?

Ezután gondold át, milyen élményeket éltél már át, amelyekért hálás vagy és mik azok, amik még a bakancslistádon vannak? Mivel szeretnél foglalkozni? Mit akarsz megszerezni, kipróbálni? Milyen képességekkel szeretnél rendelkezni?

A válaszaidban benne lesz, milyen értékeket képviselsz. Amikor leírod, figyelj arra, hogy pozitív módon fogalmazd meg őket. Ez a feladat önmagában kimozdíthat a komfortzónádból. Ha megcsinálod, kicsit tisztábban fogsz látni. Ha viszont nem tudod megfogalmazni, mit akarsz, akkor hogyan éred majd el?

Ezek leírása időbe telik majd, de választ ad arra is, mi tesz téged a legboldogabbá. Az is lehet, hogy az az érték, amit megfogalmazol, az másoknak mást jelenthet. Azzal, hogy megfogalmazod az értékeidet egyre inkább valósággá válnak majd. Tarts ki mellettük és soha ne adj le belőlük.

Létrehoztál magadnak egy szintet. Akármi is történt eddig, ezek mutatják meg, mi számít neked igazán és a mai naptól ez meghatározza majd meg, mit jelentesz másoknak.

Határozd meg a jövőképed

A küldetés egy időben nagyon távoli állapot, míg az éves célok rövid távúak. Ahhoz, hogy ezeket összekössük, meg kell tudni határozni néhány közbenső állomást, hogyan képzeljük el, mikor és hol leszünk, milyen életet élünk. Hogy látod, milyen középtávú állomásai vannak az utazásnak? Hol leszel pontosan 5-10-20-50 év múlva? Hunyd le a szemed és képzelj el, ki vagy mi lett belőled. Mit csinálsz? Hol vagy? Kivel vagy? Kik a barátaid? Mivel foglalkozol? Hogy érzed magad? Mennyire vagy egészséges? Mi történt a karrieredben? Mivel rendelkezel? Adj ennek időt.

Minél jobban magad elé képezed, annál nagyobb eséllyel fogod tudni majd megvalósítani. Ezután térj vissza az öt éves jövőképedhez. Ahhoz, hogy oda eljuss, mik a főbb állomások? Ez megadja majd, mikor mire kell majd fókuszálnod.

Ha megcsináltad a feladatokat, akkor megfogalmaztad, hova akarsz eljutni és most már el is várhatod magadtól, hogy azokat el is érjed.

Kondicionáld magad a sikerre!

Lépj ki a komfortzónádból

A mai napig emlékszem az első munkanapomra, amikor frissen végzett mérnökként helyezkedtem el. Aznap nagyon sok hasznos tanácsot kaptam az új vezetőimtől és a munkatársaimtól, amelyek utána mindvégig elkísértek. Ezek egyikét Gábortól, a közvetlen főnökömtől kaptam, ami valahogy így hangzott:

"Arra figyelj Attila, hogy amikor már 8 éve együtt dolgozunk és Te azt mondd majd, hogy 8 év szakmai tapasztalatod van, akkor nem mindegy, hogy az a 8 év ténylegesen nyolc, egymásra épülő év tapasztalatainak összege vagy egyszerűen csak egy év tapasztalata nyolcszor ismételve."

Nagyon szerencsés voltam a főnökeimmel és mentoraimmal. Folyamatosan újabb és újabb kihívásokat kaphattam illetve amikor lehetőségem volt rá, akkor kerestem azokat a lehetőségeket, amikor valami újat próbálhatok ki, amikor valamilyen ismeretlennel kell megbirkózni. Minden projekt, vevői tárgyalás tartogatott valami újat.

Tudtam, hogy a kollégáim egy részének a hasonló kihívások nem jelentettek már nehézséget, ezért valahogy én is meg fogom tudni oldani. Annyi volt a dolgom, hogy tanuljak, korrigáljam a hibáimat és legyek sikeres, mert akkor az a cégnek is jó. Részt vehettem néhány nagyszerű termék kifejlesztésében, projekteket vezettem és vezetői pozícióban párszáz fős termelési csapatot vezettem.

A 2008-as évet követő válság miatt belassultak a projektek és a sajátomat idő előtt befejeztem. Ezután majdnem egy év rutin feladatokkal és kisebb kihívásokkal telt, nem éreztem, hogy fejlődök. A munkáltatómat folyamatosan kértem, hogy adjon valami kihívást, de nem volt erre lehetőség.

Összesen 11 évig voltam ott, amikor kénytelen voltam új lehetőséget keresni, mert nem akartam megrekedni és munkahelyet váltottam. 20 év alatt összesen 3 munkahelyem volt. Volt részem gyár építésében, gyárbezárásban és végül egy amerikai multi ügyvezetői székét hagytam ott, hogy saját céget alapíthassak.

Azért voltam sikeres, mert megtanultam kimozdulni a komfortzónámból. Amikor valami kiemelkedő történik veled, akkor érzed a sikert, a boldogság érzését. Tudod, hogy megérdemled, mert megdolgoztál érte. Ilyenkor növekedsz, tanulsz valamit. Ismeretlen, eddig nem járt utakat, élményeket szerzel. Másodszorra már kicsit könnyebb, később már rutinná válik, míg egy nap már Te tudsz segíteni másoknak. Ez igaz a karrieredre, kapcsolataidra, személyiséged fejlődésére. Azért kell kimozdulni a komfortzónádból, hogy tétje legyen.

Hasonló a testmozgáshoz, edzéshez. Időnként el kell menni a határokig és egy kicsit tovább. Ilyenkor az izmok megfeszülnek, izomrostok szakadnak, majd amikor regenerálódnak, erősebbek lesznek, mint valaha. Nagyon kifizetődő tud lenni, ha megtanulod, hogyan birkózz meg nehéz dolgokkal.

Ugyanez történt velem, amikor belekóstoltam a tőzsde világába. Nem akkor tanultam, amikor folyamatosan nyertem, hanem amikor elkezdtem veszíteni. Ahhoz, hogy megtartsam a pénzem, nagyon gyorsan meg kellett értenem korábban nem látott mechanizmusokat. Tétje volt.

Ilyen, amikor vizsgára készülünk. Akár felkészültünk, akár nem, a vizsga előtti percekben izgulunk. Az is lehet, hogy kicsit remeg a kezünk, a torkunk kiszárad. Az izgalom, kis félelem mindig jó. Azt mutatja, hogy amit csinálsz fontos Neked és ha sikerrel veszed az akadályokat, nagyon fogsz neki örülni.

Akard, hogy sikerüljön és közben érezz egy kis félelmet vagy inkább izgalmat ahhoz, hogy növekedni tudj. Meg kell küzdened a félelmeiddel. Félsz, hogy felsülsz, hogy még nem értesz valamihez, hogy még nem vagy kész, akármiről. Ez biztosít fókuszot, hogy sikeres legyél.

Tedd ki magad ilyen helyzeteknek és hihetetlenül sokat fogsz fejlődni. Amikor folyamatosan olyan lehetőségeket teremtesz, hogy a komfortzónádon kívül tevékenykedhess, idővel hozzá fogsz szokni. Második természeteddé válik majd. Az is lehet, hogy olyan dolgokat kell majd csinálnod, olyan dolgokat kell megtanulnod és olyan szituációkba kell majd behelyezned magad, amiben nincs tapasztalatod, rutinod. Ezekre tekints úgy, mint lehetőségekre.

Akármennyire is tartasz tőlük, akármennyire is félsz, ezekbe bele kell állni, mert sokszor csak magunk elé képzeljük az akadályokat és amikor beleállunk, akkor rájövünk, hogy mindent meg tudunk oldani. Ha valamit valaki előtted már megcsinált, akkor arra Te is nagy eséllyel képes vagy.

Ne felejtsd el: akarni, tervezni valamit egy dolog, de a megvalósítás az igazi kulcs. Most sok múlik azon, hogy a következő 20 percben mit csinálsz. Éppen ezért láss neki azonnal a feladatnak. Írd le a válaszokat a munkafüzetbe, hogy mindig előtted lehessen.

Ezzel másokat is inspirálsz majd. Különösen, ha vezető vagy. Ahhoz, hogy a szervezeted, csapatod fejlődni tudjon, másokat is rá kell vened a változásokra. Akkor tudod ezt megtenni, ha ki tudod őket mozdítani a komfortzónájukból. Ahhoz, hogy követni tudjanak, látniuk kell, hogy Te is beleállsz a kihívásokba és képes vagy fejlődni. Ez nem csak a munkára érvényes, így leszel példakép a családon belül.

Vizsgáld meg, hol akadtál el. Az élet mely területén ragadtál le, melyeken nincs fejlődés egy ideje? Hol mozogsz a komfortzónádon belül? Ez lehet az egészséged, karriered, pénzügyeid, párkapcsolatod. Bárhol, ahol elkényelmesedtél. Írd le.

Hogyan érzed magad, mit gondolsz ezekkel kapcsolatban? Írd le 1-3 mondatban. Mit gondolsz? Érzel valamit?

Milyen lenne, ha ezeken a területeken valamilyen áttörést érnél el? Ha megszűnne a túlsúlyod, ha bármikor bármit megvehetnél és a befektetéseidből élnél? Ha megkapnád végre az előléptetést? Mit éreznél? Mi tart vissza attól, hogy ezeket elérd?

Fontos, hogy ezeket őszintén leírd. Ahhoz, hogy sikeres legyél ezeken a területeken, kicsit ki kell mozdulnod, fel kell ráznod a dolgokat. Akarsz változtatni? Ki akarsz lépni a komfortzónádból?

Szerintem igen, mert különben már rég letetted volna a könyvet...

Eredményesség és Termékeny év titka

Sokszor kapom meg azt a kérdést, hogy fér bele annyi minden a napjaimba, hogy tudok annyi mindenre figyelni? Természetesen én sem tartom ezeket fejben, megvan nekem is erre a saját rendszerem és erről majd a későbbiekben fogunk beszélni. A legfontosabb, hogy minél több **számodra fontos** dolgot teszel bele egy adott időszakba, annál több lehetőség lesz nem csak aktívan tevékenykedni, aktívan dolgozni, hanem pihenni, felfrissülni is.

Valahogy ilyenkor magának az időnek a haladásának az érzete is megváltozik, egyszerűen adott időbe több minden fér bele. Egyszer volt egy évem, amikor szinte az egész év pihenésről szólt és nagyon gyorsan elillant. Ez egy olyan észrevétel, amit nem csak én, hanem mások is észrevettek és talán már máshol is hallhattad.

Ha azt gondolod, hogy egy év akkor termékeny és sikeres, ha minden simán megy, akkor tévedsz. Egy adott időszakban nagyon sokszor kell döntést hozni, sok teendő fér bele és sok kihívásnak kell megfelelni. Azért fontos, hogy legyenek céljaink, hogy letisztuljon, milyen irányba megyünk. Fontos, hogy ne csak álmodozz, hanem **tegyél is a céljaidért**.

Ezzel meg tudod tartani a fókuszot és szinten tudod tartani a motivációt. Ilyenkor nagyon sokmindent el tudsz vállalni és sok mindenre tudsz fókuszálni, ami fontos. **Több mindenre, mint azok akik mindent elvállalnak.** A titok egyébként az, hogy ugyan úgy tűnhet, hogy sokkal több mindent csinálsz, de valójában **a fontos dolgokra jobban fókuszálsz és a maradék idődre is jobban figyelsz**, ezért sok mindenre nemet is mondasz. Így mindent hatékonyabban teljesítesz és újabb kihívásokat is vállalhatsz.

Egy kívülálló számára talán úgy tűnhet, hogy teljes a káosz, rengeteg minden történik és nincs meg a kontrol, de ha Te azt látod, hogy tényleg a céljaid felé haladsz és nem vesztetted el a fókuszot, hanem tartod az irányt, akkor az fontosabb annál, hogy minden simán működjön. Ami pedig igazán fontos, hogy amikor az adott időszaknak vége van, akkor mit gondolsz arról, amit előtte átéltél. Lehetett benne akármennyi küzdelem, döntési helyzet, talán időnként még nem is igazán láttad a kiutat, de ha a végén azt tudod mondani, hogy **ez igen, megérte**, mert

eljutottál egyről a kettőre, akkor ennél nincs fontosabb. Nagyon fontos, hogy időnként megállj, áttekintsd és lezárd az előző időszakot mielőtt továbbmész és új célokat tűzöl ki.

Persze nem lehet mindent bepakolni a napjainkba. **Meg kell tudjuk védeni az időnket és amire nincs szükségünk, attól meg kell szabadulni.** Fontos, hogy ismerd a dolgok következményét és azoktól szabadulj meg, aminek nincs következménye és a céljaidhoz nem vagy csak minimálisan tesz hozzá. Ezt annak idején a saját káromon tanultam meg.

Hibáink és tanulságok

Az egyetemen már az első évben hamar rájöttem, hogy vagy tanulok és minél jobb jegyeket és ösztöndíjat szerzek vagy arra figyelek, hogy teljesítsek ugyan, de mellette minél több területen kipróbáljam magam. Sokat sportoltam és belefogtam egy-két vállalkozásba. Közben sokat tanultam és rengeteget hibáztam. Harmadévesen ugyan nappali tagozaton tanultam, de közben reggeltől délutánig személyi sofőr voltam, majd esténként pultos voltam egy kis kocsmában. Voltak napok, amikor éjjel is nyitva tartottam és csak reggel fél hatra keveredtem haza. Az egyetemre ritkán jártam be, csak akkor, amikor nem lehetett kimaradni. Összeségében egész jól kerestem, önálló életet éltem, biztos bevétellel. A harmadik év vizsgaidőszakának közepén annyi minden összejött, hogy el kellett döntenem, mit engedek el. Így nem tettem le a vizsgák felét és egy év halasztás mellett döntöttem. Valójában ki akartam lépni, mert az akkori pillanatnyi helyzetben nem éreztem, hogy a diploma sokat tudna majd hozzátenni a jövőmhöz. Jól kerestem, azt gondoltam, enyém a világ. Amikor minden jól megy, azt hiszed, hogy ez mindig így lesz. De az eszemmel valahol mégis tudtam, hogy be kell fejezzem. Ha egy évvel később nem csinálom meg a vizsgákat, ha nem megyek vissza és nem szerzem meg a diplomámat, akkor soha. Tudtam, hogy hibáztam és vissza kell menjek.

Ha akkor nem megyek vissza, a mai napig bánnám. Bánnám, hogy nem próbáltam meg a legjobbat kihozni magamból.

Ha hibáztál, akkor fogadd el és lépj tovább. Sok embert ismerünk, akik a múlton töprengenek, mit kellett volna másképp. Bárcsak visszapörgethetném az időt. Megrekedtek, mert a múlton rágódnak, a múlt eseményei visszatartják őket. Nem akarom, hogy ez veled is megtörténjen.

Ahhoz, hogy a múlt eseményein túl tudj lépni, tudatosítani kell, mi történt és őszintén el kell fogadni. Meg kell érteni, hogy ezekből tanulunk kell. Tudni kell, mit nem akarunk többet megismételni. Tisztázni kell magunkkal, min kell változtatni, hogy ez soha ne forduljon elő.

Az első hiba mindig rendben van, de ha megismételjük, akkor az már probléma, mert ezek szerint nem tanultunk. Ilyenkor jó, ha észre vesszük ezeket a visszatérő mintákat. Ha viszont vállaljuk a felelősséget a döntéseinkért és magunkért, akkor tanulunk és miénk lehet az egész világ.

Egyszerűsíts! Szabadulj meg a felesleges dolgoktól

Időnként állj meg és gondold át, hogy amit csinálsz, vajon még mindig a célokat szolgálja? Sokszor nem vesszük észre, hogy a mindennapi hajtásban sok feladat csak abban segít, hogy elfoglaltak legyünk, de nem leszünk tőle eredményesek.

Ha megvizsgálod, lehet, hogy rájössz, hogy pályát tévesztettél vagy hogy sokkal jobbak az esélyeid, mint valaha. Tedd fel a kérdést, hogy ha az aktuális helyzet amiben vagy teljesen megszűnne, akkor hogyan építenéd újra, hogy elérd a céljaidat? Tedd fel magadnak évente legalább kétszer és ne állíts fel magadnak korlátokat.

Legyél tudatosabb, legyen mindennek prioritása

Előfordulhat, hogy még nem látod tisztán a céljaidat, de már éppen elég dologgal foglalkozol és emiatt bizonytalan lehetsz, hogyan fér be még többminden a napirendedbe.

Nos, **ha túl vagy terhelve, akkor arra kényszerülsz, hogy hatékony legyél.** Ilyenkor mindig azt vizsgáljuk, minek milyen következménye van.

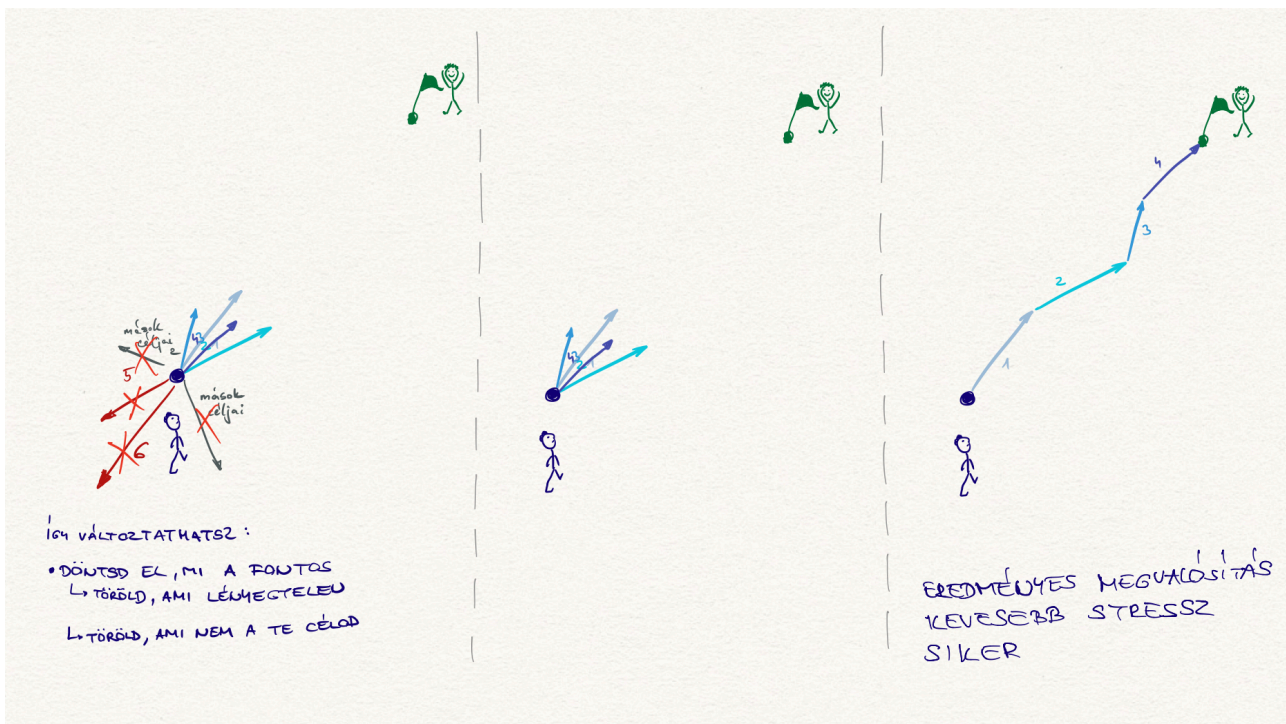
Miért foglalkozunk a sürgős dolgokkal? Azért, mert ha azt nem csináljuk meg gyorsan, akkor annak valamilyen következménye lesz. Azt pedig, hogy valamit megteszünk-e vagy sem, azt mi döntjük el, de a konzekvenciákra vagyis következményekre már nemigen van hatásunk. A döntéseinknél ilyenkor jól jön a Pareto elv és egy döntési mátrix, vagyis az Eisenhower mátrix. Ezekről bővebb infót a bónusz részben kapsz majd.

Szabadítsd fel a napirended!

A jó hír, hogy a tevékenységeink nagy részének nincs sem számunkra, sem másokra nézve értéke. Sok feladat idővel veszít a jelentőségéből. Sok feladat idővel teljesen értelmetlenné válik. Vedd elő a naptáradat, és ha van, a feladatkezelődöt.

Vizsgáld meg, mi az, ami elviszi az idődet és nem nagyon van eredménye. Ezeket egyszerűen töröld. Törölj mindent, ami nem segíti a céljaidat.

Törölj mindent, ami az életedhez, annak színvonalához és a céljaidhoz minimálisan vagy alig járul hozzá és ha nem csinálod meg, rád nézve nincs következménye. Ezeket húzd ki és egyáltalán ne foglalkozz velük. Törölj mindent, aminek nincs jelentősége annak érdekében, hogy több időd legyen arra a néhány dologra, amelyek valóban számítanak.



A jövőben törekedj arra, hogy a fontos és nem sürgős dolgokra koncentrálj, mert azoknak van a legnagyobb potenciális következménye az életre. Foglalkozz azokkal, amelyek a legtöbbet érnek számodra. Mi történik a többivel? Szépen elhalványul az emlékü is és a nagy részére senki nem fog emlékezni.

Fókuszálj arra a 2-3 dologra, ami számodra a legnagyobb megelégedést és eredményt hozza illetve büszkeséggel tölt el.

💡 Pro tipp: ha nem mered törölni a feladatokat, akkor egyszerűen tedd egy később elvégzendő kategóriába ezeket. Ha valamit el kell végezni, úgyszólván előjön, ha pedig valami egy hónapot parkolt itt, akkor nyugodtan törölheted.

Előző időszak értékelése

Szóval, gondold át, mikor tervezted meg utoljára az évet vagy valamilyen hosszabb időszakot és gondold át, mi történt azóta. Tollat fel, tegyél fel magadnak néhány kérdést:

- ▶ Mit terveztél és ehhez képest mi történt?
- ▶ Mik azok a visszatérő események, amelyek ismétlődő minták az életedben? Ez lehet egy-egy szó vagy akár több mondat is.
- ▶ Ezek közül mi az, amin változtatni fogsz?

Én évekkkel ezelőtt az alábbiakat írtam le magamnak:

1. Az átlagoshoz képest sokkal nagyobb a tempóm, ami feszültséghez vezethet. Meg kell tanulnom lassítani és türelmesebbnek kell lennem. Hajlamos vagyok teljesen beleadni mindent. Hamar elköteleződöm és a szükségesnél több energiát is beleadok, amit mások nem biztos, hogy értékelnek.
2. Amint befejeztem valamit, nem élveztem ki a sikert, hanem azonnal beleugrottam valamilyen másik kihívásba. Meg kell tanulnom jobban örülni és élvezni a sikert.
3. Felszedtem pár kilót és nem mozogtam rendszeresen.

- ▶ Figyeld meg, mik azok a pozitív minták, amik arra mutatnak rá, hogy valami számodra sokkal jobban megy, mint másoknak. Ezek hatalmas lehetőségek.

Én évekkkel ezelőtt az alábbiakat írtam le magamnak:

1. Krízis helyzetben nagyon hatékonyan fogom össze a dolgokat és gyorsan stabilizálom a helyzetet.
2. A vevőkkel és ügyfelekkel gyorsan tudok bizalmat építeni és pozitív, megoldásra fókuszáló, eredményes tárgyalásokat kialakítani.
3. Képes vagyok motiválni és jobbá válni. Jó érzés látni, hogy valaki fejlődik, él a felhatalmazással és csapatok elkezdnek összedolgozni, eredményeket hozni.

- ▶ Mi az, ami jobban is elsülhetett volna? Mi az, amit legközelebb másképp fogsz csinálni?

Általában magasra tesszük a léceket magunkkal szemben, sokszor azt gondoljuk, többminden beleférhetett volna. Mi az ami hiányzik? Gondolj az élet minden területére. Lehet, hogy több időt kellett volna a partnereiddel tölteni, kicsit többet kellett volna mozogni vagy a cégnél az embereiddel foglalkozni.

▶ Mik a főbb tanulságok?

Egy szintén saját példa: Az ösztöneimre kell hallgassak. A high maintenance munkatársakat el kell engedni.

Ezek olyan tanulságok, amelyek a mai napig elkísérnek és meghatározzák a döntéseimet.

- ▶ Mi az, amire igazán büszke vagy az elmúlt időszakból? Mi az első, ami eszedbe jut és megemlítenél? Ez lehet bármi: a cégnél túlteljesítetted a termelékenység célokat vagy idő előtt kész lett a projekt vagy hogy megtanítottad a kislányodat gitározni. Bármi, amire valóban büszke vagy.
- ▶ Mi az a 10 jó dolog, ami történt veled?
- ▶ Ki az a 10 ember, aki elkísért vagy veled volt ezalatt, esetleg hálás vagy neki valamiért?

Lehet, hogy csak egy szavas válaszaid van ezekre a kérdésekre, de az is lehet, hogy nem lesz elég a munkafüzetben ezen feladatnál biztosított hely és további lapokra lesz szükséged. Nyugodtan írd a munkafüzet hátoldalára is vagy egy külön lapra.

A lényeg, hogy megszabadulj a felesleges terhektől, azon nyitott dolgoktól, amelyek visszatartanak, mert elfelejtetted lezárni. A jó dolgok pedig azon emlékek lesznek, melyeket könnyen elfelejtenél, ha nem írnád le. Ezeket a jó dolgokat pedig tudatosítod ezzel, hogy folytatnod kell.

Vedd észre mik a prioritásaid, vannak-e olyan változások, amelyek megtörténtek. Vannak-e olyan célok, melyek már értelmüket veszítették? Vannak-e olyanok, melyek nem teljesültek? Miért nem? Elvesztetted a fókuszot vagy nem is volt igazán fontos? Mérd fel őket.

Ezek a dolgok többé nem rekesztenek meg és tovább tudsz lépni, a jövőre tudsz fókuszálni.

A célmeghatározás sorrendje

Az emberek gyakran túlbecsülik, hogy mi az, amit rövidtávon el tudnak érni és nagyon alábecsülik, hogy mi az, amit hosszútávon elérhetnek. Éppen ezért, hogy felfedezhesd magadban a lehetőségeket, a hosszútávú célok felől fogsz indulni a rövidtávú célok felé.

Ezzel olyan lehetőségeket, irányokat is észre fogsz venni, melyekre nem is gondoltál volna. Észre fogod majd venni a magadban rejlő lehetőségeket és ez azért van, mert elkezdesz majd hinni magadban és abban, amit szeretnél, amerre tartasz, az jó. Lehet, hogy a múltban nem ez volt a tapasztalatod, az elmúlt évek eseményei mást mutatnak. Előfordulhat, hogy ha azokból indulnál ki, akkor a következő időszak sem lenne fényes. Fontos, hogy tudd, hogy **a múlt nem egyezik a jövővel.**

A múlt csak egy alapot, egy bázist ad arra, ahonnan kiindulsz és fejlődsz, de hogy milyen tempóban fogsz haladni és fejlődni, csak rajtad múlik. Rajtad múlik, hogy mikor állsz fel és mit kezdesz a jelenlegi helyzettel. Ha változtatsz, a múlt eseményei nem fognak megismétlődni.

Az, amire fókuszálsz, abból mindig sokkal több ér. Ha az akadályokra figyelsz, a veszteségeket akarod elkerülni, akkor az akadályokat, a veszteségeket fogod meglátni. Ha viszont a lehetőségeket keresed, azt hogy **mi kell ahhoz**, hogy valami teljesüljön, akkor még ha nem is tudod pontosan, hogyan jutsz el a célodhoz, akkor ezek a lehetőségek folyamatosan jönni fognak és meg fognak találni.

Miért kérem, hogy minél távolabb láss? Láss túl azon az időszakon, amire most tervezel? Ha akarsz valamit, akkor egyszerűen egy terv kell hozzá illetve meg kell tenned azokat a lépéseket, melyeket megterveztél.

A jövőképed, hosszútávú terveid megalkotásánál ne csak az éppen aktuális pillanatnyi helyzetből indulj ki.


*“Éppolyan nehéz eljutni valahová, ha nem tudod, hogy hova tartasz, mint visszajönni onnan, ahol soha nem jártál”
- Zig Ziglar*

Fontos, hogy a célok valamilyen változást generáljanak. Fontos, hogy lásd, mire van hatással és milyen változást hoz. Ha azt várod, hogy ugyanott leszel egy év múlva, mint most, akkor valószínűleg a célok nem elég nagyok.

Fontos, hogy a céljaid kellően nagyok legyenek, kelljen egy kicsit küzdeni érte, legyen benne valami kihívás, de azért elérhető maradjon. ha látod, hogy el tudod érni, akkor lelkesíteni fog és energiával tölt fel.

Emellett kellően hosszútávúak legyenek, mert ahogy haladsz a céljaid felé, rengeteg olyan hatás fog érni, ami a kontrollodon kívül van. Változhat a piaci környezet, egy betegség vagy családi esemény sok olyan változást generálhatnak, amellyel nagyon sok egyéb feladatot fogsz kapni. Azért fontos, hogy kellően hosszútávúak legyenek a céljaid, hogy ezek a rövid

ideig tartó ingadozások ne lehetetlenítsék el azt, hogy elérhesd a céljaidat. Arra figyelj, hogy minden nap tegyél majd valamit a céljaidért.

 Ha azt szeretnéd, hogy legyen egy új autód, akkor képzel magad elé, milyen autót szeretnél.

- ▶ Milyen autót szeretnél? Képzeld el, hogy beleülsz az autóba. Mit érzel? Milyen a kormány fogása?

Ha egy házat szeretnél, akkor az hol van?

- ▶ Mekkora?
- ▶ Milyen bútorok vannak benne?
- ▶ Ha belépsz, milyen érzéssel tölt el?

A céljaid legyenek minél konkrétabbak.

Legyél minél részletesebb, mert ez abban segít, hogy az ehhez vezető utat megtaláld és amikor döntened kell majd, hogy a lehetőségek közül melyeket ragadod meg, akkor azt minél gyorsabban megtehesd.

Sokszor az lesz a sikered záloga, hogy amikor a lehetőséged megtalál, Te azonnal csapj le rá. Minél hosszabb távra szól a víziód, minél hosszabb távra tudod, hogy merre szeretnél menni, minél nagyobbat mersz álmodni, annál könnyebben találod meg a hozzá vezető utat.

Ha tudod, mit akarsz, nem csak olyan lehetőségeket találsz majd meg, amelyért küzdened kell, hanem olyanokat is, amelyekkel egyszer csak öledbe hull a szerencse. Csak az a szerencsés, aki felkészült rá.

A következő feladat segít abban, hogy minél szerencsésebb legyél az életben és ha bármikor a szerencsének köszönhetően még könnyebben elérheted a célokat, akkor legyél érte hálás, élj vele és ragadd meg a lehetőséget!

Első körben vonulj el egy csendes helyre vagy tarts egy kis sétát, biztosan rád fér egy kis friss levegő.

Kondicionáld magad a sikerre - 1-2 éves jövőképed

Most keress egy csendes, nyugodt, mindenféle zavaró tényezőktől mentes helyet vagy ha az jobban tetszik, sétálj egyet és közben álmodoz nyugodtan, hogy lásd magad a jövőben - milyen lenne, ha az álmaidat élnéd? Gondolj az élet különböző területeire, mint egészség, fizikális erőnlét, család, barátok, pénzügy, üzlet, karrier, mentális, spirituális, szociális vagy közösségre való hatás stb.

Ha bármit megtehetnél, mi lenne az?

- ▶ Mit csinálnál? Általában ezek azok a dolgok, amelyeket az élete végén az emberek mindig is bánnak, hogy soha nem tettek meg.
- ▶ Mit hagynál abba? Általában ezeket bánják, hogy nem hagyták abba hamarabb.
- ▶ Milyen képességekre és tudásra tennél szert?
- ▶ Ha tudnád, hogy soha nem kellene semmitől sem félned és bármibe fogsz csak jól sülni el, akkor milyen értékeket képviselnél? Mit tennél másképp? Mihez kezdenél az életeddel?
- ▶ Hogyan alakítanád át az életedet? Mit szeretnél? Kivel osztanád meg? Mit tanulnál? Mit akarnál, mit és hogyan mondjanak rólad az emberek?
- ▶ Mire lenne szükséged, mit kell tenned, hogy ezeket 5-10 év múlva megszerezd?
- ▶ Miben kell igazán jónak lenned ahhoz, hogy erre a céljaidat és élvezhess egy fantasztikus életmódot a jövőben?
- ▶ Mi az a néhány dolog, amit rendszeresen meg kell tenned ahhoz, hogy mindez valóra váljon?

Van egy jó hírem. Bármit megtehetsz. Válaszolj a kérdésekre és kész a stratégiád, hogy elérd az álmaidat.

Határozd meg a céljaidat!

Ebben a fejezetben abban szeretnék segíteni, hogy a számodra megfelelő célokat tudd meghatározni. A céloknál fontos tudni - azon túl, hogy motiválóak legyenek - hogy a meghatározásukkor a realitást vegyük figyelembe a célok illetve azok mennyiségének tekintetében is. Szeretnék adni neked nyolc tippet, hogy a célokat hogyan tudod megfelelően meghatározni és összehangolni.

Első tipp: olyan célokat válassz, amelyek a víziód és a jövőbeli állapot felé visznek. Harmonizáljanak egymással, tehát egy irányba vigyenek, ne üssék egymást.

Második: Ha a célokat külön-külön nézed, akkor valószínűleg azt látod, hogy mindet képes vagy teljesíteni. Viszont teljesen más egy célra fókuszálni, mint háromra vagy 15-re. Mindegyikhez más kapacitás és energia szükséges. Az igazán sikeres embereknek kevés cél van fókuszban. Emiatt gyorsabban is érik el őket és összességében sokkal többmindenben eredményesek. **Ne tűzz ki túl sok célt**, mivel kevesebb célra fókuszálva sokkal gyorsabban tudod őket elérni, majd később továbbiakat kitűzni. Így sokkal több mindenben leszel eredményes, és sokkal gyorsabban és motiválóbban jönnek majd a sikerek.

Harmadik: a célok leírása után írd mindegyik mellé, hogy **az adott céllal mit nyersz majd**. Előfordulhat, hogy egyes célok esetében ezt nem tudod majd megfogalmazni vagy talán nem is motivál, nem érzed annyira fontosnak. Amennyiben ezt tényleg nem tudod megfogalmazni, érdemes megnézni, hogy valóban szeretnéd-e az adott célt elérni - vagy esetleg csak mások elvárásának szeretnél megfelelni. Ilyenkor gondolkozz el azon, hogy vajon biztosan megéri-e dolgozni ezért a célért.

Negyedik: próbáld felmérni hogy a célok közül melyik az, amelyik sokkal jobban járul hozzá ahhoz, hogy eljuss a jövőbeli állapothoz, amelyet el kívánsz érni. Ennek adj prioritást. Van-e olyan cél, **amelynek elérése esetében a többi cél elérésre is könnyebbé válik**.

Ez lehet bármilyen összefüggés, például:

Lehet, hogy Neked egy előléptetés lesz a fő cél, mert ezzel jobb lesz az anyagi helyzeted. Lehet, hogy emiatt csökken az otthoni feszültség és könnyebbé válik valamilyen anyagi erőforráshoz kötött újabb cél elérése, például egy új autó megszerzése. Lehet, hogy nem lesz szükség a mellékállásodra és ez több szabadidőt is biztosít majd, amelyet a családdal tölthetsz.

Lehet, hogy Neked az egészséged lesz a legfontosabb. ha javítasz az erőnléteden, energikusabb leszel. Ha energikusabb vagy, jobban bírod a napi stresszt, ezzel jobb döntéseket hozol és különböző helyzetekben jobban teljesítesz. Az is lehet, hogy Neked a családdal kapcsolatos az elsődleges, mert ha ott eléred, amit szeretnél, akkor a többi területen jobban veszed az akadályokat.

Határozd meg, melyik célod mennyire fontos és melyik a legfontosabb. Fontos, hogy ezt tudd, mert ez tudja a legeredményesebb változásokat hozni.

Ötödik: a céljaink különbözőek és általában úgy fogalmazzuk meg, hogy x idő múlva hova akarunk eljutni. Azt viszont, hogy hogyan akarunk eljutni, arra nincs egy helyes megoldás. Ezt magunknak kell eldönteni, hogyan érjük el. Az általunk választott cél és a mód, ahogy elérjük, sokszor a **szokásaink változtatását** is igényli. Előfordulhat, hogy a jelenlegi szokások nem harmonizálnak a céljainkkal, nem teszik lehetővé azok elérését.

Például ha szeretnél lefogyni 86 kg-ról 75 kg-ra, akkor gondold át, milyenek a mostani szokásaid.

Rendszeresen étkezel? Úgy étkezel, olyan ételeket eszel, ami támogatja, hogy a kalóriabevitel alacsonyabb legyen, mint a leadott?

Rendszeresen mozogsz? Kell változtatni valamilyen szokásodon?

Előfordulhat, hogy valahol változtatni kell valamilyen szokásodon. Ha eddig heti 1x jártál el futni, akkor ezt lassan 2-3-ra kell növelni, majd idővel heti 5-6 alkalomra, esetleg személyi edzőhöz járni.

Figyelj arra, hogy ne ess át a ló túloldalára. Ne akarj drasztikus változásokat, hogy minél hamarabb elérd a célokat. Ez nem szerencsés.

Ha az a terved, hogy holnaptól kezdve heti 7 nap fogsz futni úgy, hogy eddig egyáltalán nem futottál rendszeresen, akkor az ilyen jellegű változások komoly problémát okozhatnak. Kerüld az extrém változtatásokat. Először elég heti 1x elmenni futni.

Lehet, hogy erre azt mondd, hogy azt meg minek, nem nagyon ér semmit. Én azt gondolom, hogy ha heti 1x nem vagy képes elmenni, akkor vajon heti 7x hogy leszel képes elmenni?

Nem csak erőnléti, hanem mentálisan is rá kell készülni és ehhez erős motiváció is kell, mert bármilyen akadály ilyenkor hatványozottan ellened dolgozik, hogy elérd a céljaidat.

Tanítsd meg a testednek és készülj fel fejben, hogy változás jön és szépen lassan hétről hétre, hónapról hónapra emeld a terhelést. Idővel azt veszed észre, hogy a szervezeted el sem tudja képzelni, hogy ezen szokások nélkül éljen és hiányolná, ha fel akarnád adni.

Ez lesz a garanciája a hosszútávú tartós sikerednek és eredményeknek.

Hatodik: sokszor merül fel a kérdés, hogy honnan tudjuk, hogy a **kitűzött cél eléggé motiváló** lesz ahhoz, hogy változást generáljon az életedben és fejlődhess az elérése során.

Ezt könnyű értékelni: ha valamennyire félünk a céltól és vannak kétségeink, akkor jó eséllyel ez egy olyan cél lesz, amely elérése során rengeteget fogsz tanulni. Amikor ezt érzed, akkor tudod, hogy **ki kell majd lépned a komfort zónádból** és nagyon gyorsan fogsz ilyenkor fejlődni.

Ez pedig nem csak az aktuális cél elérésében fog segíteni, hanem abban is, hogy a következőkben a hasonló akadályokat könnyebben vedd és ha innentől kezdve ha ebben sikeres vagy, akkor utána még hatékonyabb leszel.

Hetedik: építs az erősségeidre! Fontos tudnod, hogy mi az, amiben jó vagy, ami könnyen megy, felrisszít, hiszen ezek azok, amelyek segítenek még sikeresebbé válni. Ha valamit el akarsz érni, akkor ezekkel fontos tisztában lenned, mert ha abban fejlődsz, amiben eleve jó vagy, akkor sokkal könnyebbé teheted saját magad számára az utat. Sokszor az, ha az erősségeinkre építünk eredményesebb tud lenni, sokkal jobban tudunk fejlődni ezekben, mint ha a gyengeségeinken dolgozunk. Másrészt ha valamiben jó vagy, akkor azzal másoknak is tudsz segíteni.

Nyolcadik:

Ha párkapcsolatban élsz vagy már családod van, akkor érdemes a terveidet a családdal, pároddal is átbeszélni. Mindig jó, ha tudod, hogy van egy biztos háttér, akkire mindig számíthatsz. Ha pedig valamilyen oknál fogva mégsem támogatnak, akkor is üljetek le és egyeztetek meg, hogy legalább nem hátráltatnak vagy veszik el a motivációd. Ha ez sem megy, akkor valószínűleg hosszú távon nem egy irányba mentek.

Ideje belevágni a célok meghatározásába

Azzal, hogy tisztáztad a prioritásaidat és kicsit tisztítottál a naptárodon és lezártál pár dolgot, most már kész vagy meghatározni az éves célokat.

Nagyon sokan nem írják le a céljaikat. Természetesen már tudod, hogy ez nagyon fontos. Most írd le a céljaidat.

Ahhoz, hogy egy cél kézzelfogható eredménnyel járjon, már a megfogalmazásnál tisztának kell lennie. Ehhez **SMART** célokra van szükséged, amely öt szónak a rövidítéséből tevődik össze.

- ▶ **Specifikus**, vagyis konkrétan meghatározva. Pontosan írd le, mit akarsz elérni.
- ▶ **Mérhető**, vagyis onnan tudod, hogy elérted a célt, hogy valamilyen mérőszám van hozzárendelve. Van egy kiinduló és egy végállapot. Enélkül csak homályos lenne az egész. Legyen benne egy szám, ami mérhető.

- ▶ **Akció orientált és Elérhető**, vagyis tudsz érte tenni és nem rajtad kívül álló tényezőkön múlik. A lottó nyeremény nagyon nem jó cél. Fogalmazz úgy, hogy tiszta legyen, mit teszel érte.
- ▶ **Reális és releváns**, azaz esélyed van rá, hogy megvalósítsd. Fontos, hogy kimozgasson a komfortzónádból, de ne legyen elérhetetlen. Irreálisnak tűnik egy éven belül úrhajósként a Marson tölteni egy hetet. Vagy ha mondjuk írni szeretnél és nincs ebben gyakorlatod, akkor több esélyed van blogolni vagy egy-két cikket megjelentetni az Index oldalain, mint a New York Times-ban vezércikket írni. Nem lehetetlen, de nagyon keveseknek adatik meg ez a lehetőség.
- ▶ **Tényleges határideje van, időhöz kötött**, vagyis eldöntötted, konkrétan mit mikorra teljesítesz. A határidő ne legyen mindegyiknek december 31. Ez az egyik leggyakoribb hiba és ezért nem is működik.

Figyelj arra, hogy ne legyél túl általános.



Ilyeneket ne írd:

- ▶ Egészségesebben fogok élni
- ▶ Többet foglalkozom a párommal
- ▶ Többet fogok keresni.

Helyette inkább valahogy így fogalmazz:

- ▶ Lefogyok 86 kg-ról 75 kg-ra augusztus 20-ig
- ▶ Visszafizetem a hitelkártya tartozásom szeptember 20-ra
- ▶ Növelem a havi bevételem legalább 40000 Ft/hó-val június 30 előtt

Figyelj arra, hogy lehetőleg ne csak egy területre fókuszálj. Ne csak családdal vagy karrierrel kapcsolatos cél legyen benne. Kérdezd meg magadtól, mit akarsz az élettől és ezek közül melyiknek van a legnagyobb hatása az életedre vagy a többi célod sikerére. Legyen ez, ami a következő időszakban igazán számít majd.

Kérdezd meg magadtól, mit akarsz az élettől és ezek közül melyiknek van a legnagyobb hatása az életedre vagy a többi célod sikerére.

Nekem ez tavaly a cégemnek a megalapítása és finanszírozása volt, amely tanácsadással, interim menedzsmenttel, vezetői és mérnöki tréningekkel foglalkozik, valamint egy környezettudatos modern építési rendszer forgalmazásában érdekelt.

Tudtam, hogy amint sikerül,

- ▶ lehetővé válik, hogy tudásomat és tapasztalataimat széles körben elérhetővé tegyem,
- ▶ a csapattal és partnereimmel megkapjuk azokat a megbízásokat, amelyeket akartam,
- ▶ képes leszek megkapni azokat az előadói és tréning felkéréseket, melyeket akartam és
- ▶ megvalósíthatom azon célomat, hogy Magyarországon egyedülálló vezetői és mérnöki fejlesztési programot tudjak elindítani.

Egyszerűen ennek az egy célnak az elérése kinyitotta mindazokat az ajtókat, amelyekkel a többi céljaim nagy részét sokkal egyszerűbb megvalósítani.

Tudd, hogy időben telik majd, mire eléred, de ami ennél sokkal fontosabb, hogy idővel minden nap tegyél érte valamit és haladhass a célod felé. Egyre jobb utakat és megoldásokat találsz majd, de ne ugrálj egyikről a másikra. Legyen egy stratégiád és csak akkor változtass, ha valóban sokkal jobbat találtál.

Így az életed egyre jobban letisztul majd és egyre sikeresebb leszel majd. Határozd meg, adott időszak alatt mennyi céllal tudsz foglalkozni. Legyen negyedévente max 3-4. Legyen inkább kevesebb, de a többit tartsd egy külön listán, egy *“parkoló pályán”*. Kezdj inkább kevesebb céllal és ha több lehetőség is van, azokat inkább egy külön listára, *“parkoló pályára”* írd fel. Van, amikor a tervezetthez képest több időd lesz a céljaidra. Ha idő előtt eléred a céljaidat, **ünnepeld meg** és ha tudsz még vállalni, akkor válassz egyet az extra célok közül.

Legyen egy minimum bázis, amitől már sikeres az év és egy feszített szint, ami extra sikert jelent. Az éves célok egyelőre csak a minimum elvárásodat tartalmazzák.

A kevesebb tartalékot ad a nem várt eseményekre. Nagyon sokszor váratlanul közbe jöhet egy extra feladat, egy családi esemény, ami miatt nem tudsz a céljaidra kellőképpen fókuszálni. Előfordulhat, hogy lesz olyan időszak, amikor lassabb tempóra vagy több pihenésre lesz szükséged.

Ezek mindig ideiglenes időszakok. Nem látjuk őket előre és ahhoz, hogy ilyenkor jól tudj érvényesülni, fontos, hogy ezekre legyen kellő tartalékod. Ne feszítsd túl a terveket és ne csússzanak egymásra a célok.

Összefoglalva:


1. Írj 5-12 SMART célt.
2. Azonosítsd a legfontosabb célt, amely a többi elérését is könnyebbé teszi!
3. Nézd meg, hogy mindegyikért valamilyen mértékben küzdened kelljen, vagyis ki kelljen mozdulni a komfortzónádból.

A következőkben mindegyikhez készítünk egy akcióttervet.

Készíts akciótervet!

OK, meghatároztad a céljaidat. Ezek lehetnek kisebb és nagyobb célok.

Nagyon sokan csak álmodoznak és nem készítenek tervet. Van, aki készít tervet, de év közben teljesen elfelejti. Te ezt ne engedd. A titok a rendszeres tervezés és a haladás követése.

 **Hogyan ehetsz meg egy elefántot?**
A válasz egyszerű. Falatonként.

Kis lépésekkel nagy eredményt lehet elérni.

A célok éves értékelése túl nagy időszak ahhoz, hogy ha valami nem a tervek szerint halad, akkor csak évente korrigálj. Emellett az éves célok csak nagy vonalakban adják meg, mit szeretnél. Ez így a jó, nem is kell látnod a teljes utat, mert elég, ha a következő szakaszt látod pontosabban, az előtted álló rövid időszakot viszont minél élesebben.

Ezért most az évet kisebb részekre bontjuk. Az éves terveket negyedéves tervekre, azokat pedig havi, heti tervekre bontjuk. Ezzel abszolút magabiztosan garantáljuk, hogy minden napra csak egy kevés teendő marad és szépen apró lépésekben teljesítjük, amit el akarunk érni. A jövőben ezekhez viszonyítunk, hogyan teljesülnek a céljaink.

Minden egyes szakasz végén pedig megnézzük, hogyan sikerült haladnunk. Ha valami nem úgy haladt, ahogy terveztük, akkor korrigálunk. Ha pedig van olyan időszak, ahol sokkal gyorsabban tudunk haladni, ott pedig kihasználjuk a lehetőségeket. A lényeg, hogy mindig pontosan tudjuk, merre tartunk és ha bármi egyéb extra lehetőség vagy kihívás előtt találjuk magunkat, akkor így azonnal el tudjuk dönteni, hogy az segít-e minket vagy sem.

Most készíts tervet, mi kell ahhoz, hogy az egyes célokat eléred. A különböző céljaidhoz még mindig nagyvonalakban, de egy kicsit bővebben írd le, mi az, amit el akarsz érni és azt is, hogyan töröd meg a szokásos mintákat vagyis milyen nyertes szokásokat kell kialakítani. Tudatosítsd mi a tét, ha nem valósítod meg őket. Nem csak rád nézve, hanem a szeretteidre is. Mindenképpen írd le, ne gondold, hogy majd fejből tartod.

Készíts tervet minden egyes célodat illetően.

Vegyél elő egy üres lapot. Írd fel az egyik célodat a tetejére. Aztán tegyél fel magadnak 5 kérdést:

- ▶ **Mit nyersz azzal, ha eléred a célodat?** Ezeket egy szóval is kifejtheted, de akár hosszabban is. A lényeg, hogy ha később elbizonytalanodsz, ez emlékeztet majd rá, mit miért akarsz.

Ezután gondold át, mekkora utat fogsz bejárni, míg eléred. Kezdjük az elejével és a végeredménnyel:

- ▶ **Hol tartasz most?**
- ▶ **Hova akarsz eljutni, mi az elérendő eredmény?**

Gondold át,

- ▶ **mi kell ahhoz, hogy elérd?** Mik azok a főbb teendők, állomások, mérföldkövek, amelyek ahhoz kellene, hogy elérd a célot? Ha nem tudod a teljes választ, nem baj, csak a főbb lépések legyenek meg. Becsüld meg, melyik mérföldkőhöz mikorra tudnál elérni és mennyi idő kell hozzá.

Határozd meg, mikorra tervezed ezeket elvégezni. Az egyes **befejezési határidőnek** adj egy **konkrét dátumot**. Ne azt írd, hogy *ősszel*, hanem pl: *október 6.*

- ▶ **Milyen szokás vagy szokások, rendszeres tevékenységek szükségesek a siker elérése érdekében?** Legyenek nyertes szokásaid, amik folyamatosan abban segítenek, hogy sikereket éj el és mindazok a dolgok, a tudás és lehetőségek, amelyeket megszerezted, azokat meg is tudd tartani és tudj velük élni.

Ha a célod egy egyszeri projekt, akkor lehet, hogy arra van szükség, hogy adott rendszerességgel átnézd a csapatoddal a projekt haladását.

De ha például az egészségedről van szó, akkor ide akár több szokást is felírhatasz.

A szokásoknak is kell egy mérőszám, de jellemzően nincs kifejezett végdátuma. Inkább kezdete van, amikor kialakul és egy gyakorisága, amely segít abban, hogy elérd a célot. Ezeket írd fel a célodnál a szokásokhoz. Ha az év során változtatni szeretnél a rendszerességen, akár most is betervezheted.

A szokások teljesülését követheted papíron is, esetleg a naptárban vagy valamilyen online applikációban. Ha nem a terveden követed, akkor itt felírhatod magadnak, mit fogsz használni.

Tegyük fel, hogy a fő célom lefogyni 86 kg-ról 75 kg-ra augusztus 20-ra.

Ehhez az életmódomon pár szokáson kell korrigálni.

Ha a következő szokásokat betartom, akkor jó eséllyel sikeres leszek, ezért ezek kerülnek be a Céltervezőbe:

- Átlagosan 7 óra alvás - *Apple SleepTrack app*
- Diétázni és tudatosan étkezni - a kalóriabevitel max 1800kcal - *MyFitnessPal app*
- Negyedévente orvosi vizsgálat
- Március 30-ig heti 2x, majd utána heti 3x rendszeres futás vagy testmozgás (Összesen legalább 157 edzés 2022-ben) - *Workout app*

Ha ez készen van, végezd el a gyakorlatot a többi céloddal is. Miután kész vagy, letisztultak a céljaid és látod, hogy a következő 12 hónapban melyik hónapban mi lesz a fő fókusz.



Pro Tipp: A Céltervező nagyfokú rugalmasságot ad, hogyan határozod meg a céljaidat és követed azok teljesülését. Időnként látogass vissza a program felületére praktikus tanácsokért, ötletekért és ha Neked is van valamilyen jól bevált módszered, kérlek oszd meg a fórumon többiekkel.

Realitás check


Nézzünk rá még egyszer, összességében **mennyire reális a terv.**

- ▶ Nézd meg, van-e olyan negyedév és hónap, amikor 3-nál több céllal akarsz egyszerre foglalkozni. **Biztosan lesz rá időd?**
- ▶ Van-e olyan időszak, amikor a célok túl sok szokás megváltoztatását vagy felvételét igényli. **Gondold át, nem akard-e átváriálni.**
- ▶ **A legfontosabb célod ugye a legelsőik között kerül sorra?**

Ha kell, akkor korrigálj nyugodtan. Később a céltervezőben vagy kedvenc applikációidban követheted, mennyire sikerül tartani a terveket.

Csak azt fogod elvégezni, amit be is ütemeztél. Ha végeztél minden céllal, akkor ezeket a főbb állomásokat és a rendszeres tevékenységeket a legjobb, ha már most beütemezed a naptáradba és/vagy kedvenc applikációidban. Így mindig szem előtt lesznek.

Állítsd be az applikációk értesítéseit is. Ezek eleinte jól fognak jönni. Mivel a telefonok emlékeztetőit könnyű kiiktatni, a legjobb, ha automatikus emailt is küldesz magadnak, nehogy elfelejtkezz ezekről.


 Figyelj arra, hogy ne legyenek kifogásaid, miért ne ütemezd be. Ha például személyi edzővel szeretnél edzeni, akkor az ne legyen kifogás, hogy még nem találtál edzőt és nem tudod, mikor tudsz edzésre menni.

Egyszerűen dönts el, neked mikor lenne a legjobb és majd később korrigálsz. Mindaddig, amíg nem találsz edzőt, edzz otthon vagy menj el sétálni. Fel fogod találni magad.

Ha pedig végképp nem találsz edzőt, akkor jelezd nekem és szívesen segítek online vagy edzőtermi személyi edzőt ajánlással.

KATTINTS IDE

Miután az éves terv nagyobb pontjaival végeztél, nézzük meg a következő időszakot egy kicsit részletesebben.

 Ha személyes fejlődésed vagy vezetői készséged fejlesztésére keresel megoldást, arra lehet alternatíva a **TMS program**.

Negyedéves tervezés

A Negyedéves tervezés valójában 3 szakaszból áll.

1. Az első a következő **Negyedév** megtervezése nagyvonalakban,
2. a következő **Hónap** megtervezése már kicsit pontosabban,
3. a következő **Hét** megtervezése, napokra lebontva.

Mindegyik szakaszra szánj 20-20 percet, tehát összesen kb 1 órát. Ha ez az első alkalom, akkor valószínűleg ennél hosszabb időre lesz szükséged, de másodszorra már sokkal gyorsabban fog menni.

- ▶ Nézd meg a következő negyedévet és gondold át, mikor mit akarsz elérni. Ebben segít az Életcélod és az aktuális Éves Célod. Olvasd át őket. Ebből látod majd, mely célok kerülnek fókuszba. Nézd át ezek részleteit a Céltervezőben.
- ▶ Írd össze a főbb eseményeket és feladatokat. Nagyon fontos, hogy csak nagyvonalakban dolgozz, nem kell minden részletre kiterjedően megtervezni az időszakot. Elég ha látod, melyik hónapban mire kell majd figyelni.
- ▶ A naptáradban a következő három **hónapra** jelöld be a fontosabb eseményeket, időszakokat. Ezzel lefoglalod magadnak az időt az igazán fontos dolgokra és később könnyebben tudsz korrigálni. Emiatt célszerű ceruzát használni. Ha a nagyobb családi és üzleti eseményeket is jelölöd, akkor azzal sok ütközést már most meg tudsz előzni.
- ▶ Most nézzük meg az egyéb kötelezettségeidet. Ezek főbb eseményeit is jelöld. Ha valahol ütközés van, akkor nézd meg, mit kell vagy mit tudsz korrigálni és ezt tedd is meg.
- ▶ Ha követni akarod a szokásaidat is, akkor most írd be a negyedéves célt. Ez lehet *heti x* alkalom vagy egy negyedévben összesen *y óra*. Az adott cél határozza majd meg, hogy milyen időszakra és milyen mértékességben határoztad meg magadnak. Az is lehet, hogy *X hetenként növeled a célt* és akkor aszerint is be tudod magadnak jelölni, mit akarsz elérni.
- ▶ **Már most ütemezd be, mikor fogod elvégezni az ezt követő 4 negyedéves tervezést.** Ha azt gondolod, hogy ehhez neked idő kell, akkor nyugodtan foglalj be két vagy három egymást követő napot ezekre. **Ütemezd be a naptáradban vagy a kedvenc applikációdban ezeket.**

Időblokkok, idődobozok - realitás check

Mi az az Időblokk?

Az időblokkolás egy nagyon régi hatékonyságnövelési technika, amely segít az időgazdálkodás javításában, a túlvállalás elkerülésében. Tipikusan egy napot vagy egy hetet kisebb szegmensekre vagy blokkokra osztunk, amelyeket valamilyen feladat elvégzésére dedikálunk.

Amolyan egybe integrált naptár és feladatkezelő vagy ütemező rendszer. Segít elkerülni a zavaró tényezőket, a multitasking-ot és segít felmérni, mi fér bele az időnkbe és hogy hol kell változtatnunk.

A mai naptárak nagyon jól támogatják ezt a technikát és legtöbbször alkalmazza bizonyos feladatokra, csak éppen nem biztos, hogy ismerjük ennek a nevét. Amikor megbeszélést ütemezel, akkor gyakorlatilag egy időblokkot hozol létre. Az egyik legismertebb alkalmazója Benjamin Franklin volt, aki a nap minden óráját beosztotta, meghatározta mikor végez elmélyült feladatot és például mikor ebédel.

Az időblokkok segítenek a napi, heti, havi és éves ütemezésben, illetve reálisan felmérni, hogy mit tudsz teljesíteni adott időszak alatt, majd segít megfelelően átalakítani a beosztásodat.

Helyet tud biztosítani az igazán fontos dolgoknak és csökkenti a kiégés veszélyét.

- ▶ A könyvben találsz két Időblokk szakaszt. Az első oszlop egy adott nap óráinak a jelölésére szolgál, a többi pedig egy adott nap napjait jelöli. Az első sort hagyd üresen. A második sortól jelöld be az egyes órákat, onnan kezdve, amikor általában elkezdődik a napod mindaddig, amíg általában le szoktál feküdni. Mivel 48 sorod van, ezért ezt akár órás, fél órás vagy negyedórás időszakokra is fel tudod osztani, a saját ízlésednek és igényeidnek megfelelően.
- ▶ Az első Időblokkban jelöld ceruzával, **általában** hogyan telnek **most** a napjaid.
- ▶ Ezután nézd meg, ezekből a tevékenységekből mi az, amit mindenképpen meg kell tartanod, vagy azért mert nem tudod mozgatni vagy azért, mert nem akarod. (Hiába szeretnél napközben valamilyen egyéni céllal foglalkozni, ha 8-tól 5-ig dolgozol.)
- ▶ A maradék időt viszont be kell tudni osztani. Foglald le standard időblokkokat a főbb céloknak. Figyelj arra, hogy ne vállald túl magad és ne használj ki minden időt, hagyd tartalékot a nem várt eseményekre is.
- ▶ Nézd át, milyen szokásaid visznek közelebb a célokhoz. Ezeket is ütemezd be, mikor mennyi időt tudsz majd vele foglalkozni.
- ▶ Most állj meg és nézz rá.
Ezt betartva hogyan alakulna egy heted? Minden kényelmesen belefért? Van benne tartalék? Az időd 20-30%-át hagyd üresen. Ha valami újba kezdesz bele, nagy esély van rá, hogy a tervezett időnek a másfél-kétszeresére lesz eleinte szükséged, mire valóban belezúrod.

Nem vállaltad magad túl? A szokásaidra is tényleg lesz időd? Ha eddig 7-kor keltél és most azt látod, hogy ahhoz, hogy minden rendben menjen, innentől kezdve 5-kor kell felkelned, akkor gondold át újra. Ha azt tervezed, hogy mostantól kezdve 5-re otthon vagy, de a munkahelyeden hetente 4-szer nem érsz haza 7 előtt, akkor gondold át, mennyire reális. Meg lehet csinálni, de azért gondold át. Ha pedig eddig nem tudtál heti 2 órát rászánni a testmozgásra, de most hirtelen napi 1 órát ütemezel be, akkor gondold át újra.

Ha kell, csökkents a fő célokra szánt időn, lehet, hogy ott vállalsz túl sokat. **Kezdd kicsiben, de azt valóban végezd el.** Ha már megtetted az első lépéseket és van sikerélményed, később majd növeled az időt és gyakoriságot. Addig dolgozz az időblokkokon, amíg **legalább 20-30% szabadidőd** lesz. Ezzel reális esélyed van a sikeres megvalósításra. Ha viszont sehogy sem jön ki, akkor most van itt az idő, hogy kicsit visszavegyél a magaddal szemben támasztott elvárásokból. Lehet, hogy a pillanatnyi élethelyzeted nem mindent enged, de ahogy egyre tudatosabbá válsz, begyorsulnak az események és amikor már több lehetőség van, akkor majd többet vállalsz.

Én egy napon belül három fő blokkot használok:

Reggel 5-8 között:

énidő, ide teszem a saját egyéni céljaimmal kapcsolatos legfontosabb teendőket. Ugyanitt vannak az edzések is. Ha ezeket ekkor csinálom meg, akkor utána sokkal jobban tudok másoknak segíteni. Természetesen ezen időszakon kívülre is ütemezek a célokkal kapcsolatos teendőket, de a legfontosabbak, amit nekem kell megcsinálni, azok itt vannak.

8.00-18.00: üzlet és egyéb teendők

18.00-21.00: család és kapcsolatok

- ▶ Ha a napodat úgy építed fel, hogy egy-egy napon adott területre vagy témára fókuszálsz, akkor azt az első üres sorokban tudod jelölni.

Én a reggel 8 és délután 6 közötti időszakokban ilyen jellegű teendőket igyekszem beütemezni:

- Hétfő: Menedzsment, üzlet fejlesztés
- Kedd: Emberi kapcsolatok, One-on-one-ok
- Szerda: Marketing, projektek és pénzügyek
- Csütörtök: Nyitott nap a felmerülő válsághelyzeteknek, adminisztratív teendőknek, elérhetőség bárki számára, akinek szüksége van rám
- Péntek: Bármilyen, ami fontos - megújulások, stratégiai feladatok, cég jövőjét érintő célok, képzések, bármilyen, amivel magasabb szintre emelhetem magam és a céget

- ▶ A második Időblokkot használd arra, hogy vagy a negyedéves letisztult tervet jeleníted meg vagy azt, hogy év végére mit szeretnél, hogyan alakuljon egy heted. Az egyes tevékenységeket majd meg kell tudnod védeni vagy időszaktól függően át kell tudnod alakítani.
- ▶ Ha online naptárad van vagy app-ot használasz, akkor állíts be egy új naptárat, amit igény szerint ki-be tudsz kapcsolni. Amikor valamilyen feladatot el kell dönteni, mikor mit csinálsz, az időblokkok segítenek, hova célszerű ütemezni. Idővel pedig megtanítanak arra is, hogy nemet tudj mondani a céljaidat szabotáló feladatokra.

Ezzel nagyjából összeállt a negyedév és látod, mi lesz fókuszban a következő hónapban.

Havi tervezés

- ▶ Havi tervezést minden negyedéves tervezés második szakaszaként végezd el az éppen következő hónapra, illetve minden hónapot megelőzően önállóan. A tervezésnél fontos, hogy már az aktuális kötelezettségeket és a célokat egyszerre tervezzük be. Mindig csak a következő hónapot tervezzük meg.
- ▶ Ha önállóan (tehát nem a negyedéves értékelés részeként) tervezed a következő hónapot, akkor nézd át az Életcélokat (ha van) és az Éves célokat illetve a Negyedéves terveket.
- ▶ Nézd át a nyitott feladatokat.
- ▶ Nézd át a delegált/halasztott feladatokat.
- ▶ Nézd át az előző havi naptáradat és jegyzeteket.
- ▶ Nézd át a negyedéves célokat.
- ▶ A fentiek alapján határozd meg a legfontosabb havi teendőket, eseményeket.
- ▶ A legfontosabbaknak még most **foglald be az időt a naptáradban**. Amit nem ütemezel be, az külön legyen összesítve. **Ne felejtse el, csak a legfontosabbakra fókuszálj.**

Ezzel nagyjából összeállt a következő hónap és látod, mi lesz a fókuszbán a következő héten. Ezután tervezd meg a következő hetet.

Heti tervezés

- ▶ Heti tervezést minden negyedéves és havi tervezés utolsó szakaszaként végezd el, illetve minden hetet megelőzően önállóan. A tervezésnél fontos, hogy már az aktuális kötelezettségeket, feladatokat és a célokat egyszerre tervezd be. Mindig csak a következő hetet tervezd meg részletesen.
- ▶ Ha önállóan tervezed a következő hetet, akkor nézd át az Életcélokat (ha van) és az Éves Célokat, Negyedéves terveket.
- ▶ Nézd át a héten kapott feladatokat.
- ▶ Nézd át a delegált/halasztott feladatokat.
- ▶ Nézd át az előző heti naptáradat és jegyzeteket.
- ▶ Nézd át a havi célokat és tervezőt. Nagyon kis időszakra tervezel, így törekedj arra, hogy a következő héten kis lépésekkel minden nap hozzá tudj valamit tenni a havi fő célokhoz.
- ▶ A fentiek alapján határozd meg a legfontosabb heti teendőket, eseményeket.
- ▶ A legfontosabbaknak még most **foglald be az időt a naptáradban**. Amit nem ütemezel be, az külön legyen összesítve. **Ne felejtse el, hagyj magadnak tartalékot.**

Ezzel nagyjából összeállt a következő hét és látod, mi lesz a fókuszbán.

Milyen érzés? Írd meg és láss neki a megvalósításnak.

Kezdd el most!

Ütemezz be mindent a naptáradba!

Nézd át a mai napodat. Mi az az 1-3 dolog, ami az aktuális céljaid érdekében meg tudnál tenni?

Nem kell sok vagy valamilyen nagy feladat legyen. Ha két perc alatt el tudod végezni, akkor az is jó.

Legyen ez egy kicsi apróság, eressz meg egy telefont vagy csinálj bármit, ami előrébb visz, csak tedd meg az első lépést!

A lényeg, hogy még a mai nap tegyél valamit az aktuális hónap céljainak érdekében. Ha kész vagy, térj vissza a videóhoz.

Gratulálok, ezzel végeztél egy gyors napi tervezést és azzal, hogy elvégezted a célok mai teendőit, egy lépéssel közelebb kerültél a sikerhez!

Készítsd elő a holnapod

Most olvasd át az Éves céljaidat és a Heti célokat még egyszer. Tervezd meg a következő napot. Holnap már nincs más dolgod, mint megvalósítani őket, majd megtervezni a következőt. **Ezt ismételd minden nap és hetente végezd el az értékeléseket és tervezéseket.**

- ▶ A lényeg, hogy minden nap tegyél valamit valamelyik célodért, így a hét végére a heti fő feladatok elkészülhetnek. Ezeket hívjuk elsődleges feladatoknak. Foglald be a naptárban az erre szánt időt. Ezután nézd át a nyitott feladataidat és a napirended többi részét és gondold át, hogyan tudod a legsikeresebben teljesíteni. Az életben vannak egyéb feladataink is, melyek ugyan nem támogatják közvetlenül a céljainkat, de el kell végezzük. Ezeket hívjuk másodlagos feladatoknak. Ilyen lehet például egy bevásárlás. Ezeket is ütemezd be a naptáradba vagy írd fel a másodlagos feladatok közé.
- ▶ Ha megvan, akkor nézd át és ahol kell, korrigálj.
- ▶ Reggel próbáld meg a legfontosabbakkal kezdeni. Fontos, hogy a napodat mindig a nagy dolgokkal kezd. Ha az igazán fontos dolgokkal végeztél, sikeresen indul a nap és utána bármi jöhet.

Milyen érzés? Írd meg nekünk.

Valósítsd meg őket!

Fókusz és Megvalósítás

Foglaljuk össze, mi történt eddig. Meghatároztad és megtervezted a céljaidat, a főbb eseményeket beütemezted a naptáradba és kedvenc applikációidba. Ezzel már van egy bázisod, egy viszonyítási alapod.

Amikor valaki tisztázza a céljait, elkészíti a terveket és nekilát, a következő pont, ami miatt végül nem valósítja meg őket, az maga a tény, hogy nincs állandóan a szeme előtt. Elveszíti a fókuszot a mindennapok során.

Rendszeresen állj meg és végén nézd meg, hogy sikerült haladnod. Ha valami nem úgy haladt, ahogy tervezted, akkor korrigálj. Ha pedig van olyan időszak, ahol sokkal gyorsabban tudsz haladni, ott pedig használd ki a lehetőségeket. A lényeg, hogy mindig pontosan tudd, merre tartasz és ha bármi egyéb extra lehetőség vagy kihívás előtt találsz magad, akkor így azonnal el tudod dönteni, hogy az segít-e téged vagy sem.

Ismered a PDCA ciklust?

Ez egy ismétlődő, négy lépéses menedzsment módszer, amelyet akciók, termékek, folyamatok kontroljára és fejlesztésére lehet alkalmazni.

A **PDCA** a négy lépés angol megfelelőjének kezdőbetűiből áll össze.

1. **P**, mint Plan, azaz Tervezd meg!
2. **D**, mint Do, azaz Csináld meg, cselekedj!
3. **C**, mint Check, azaz Ellenőrizd le!
4. **A**, mint Act, azaz Avatkozz be, korrigálj!

Ha a céltervezést és megvalósítást a PDCA cikluson keresztül nézem, akkor a tervezési szakaszon vagy túl. Ahhoz, hogy meg is tudd valósítani és folyamatosan fejlődj, a következő lépés értelemszerűen a terv végrehajtása. Van, amikor ez jobban megy és van amikor annyira maguk alá temet a mindennapok rohanása, hogy nem jut idő a céljaidal foglalkozni. Hogyan tudod ezt elkerülni?

Úgy, hogy rendszeresen és tervezetten **ellenőrzöd** (check) az aktuális eredményeket és összeveted az elvárt eredménnyel. Vagyis a tervezés és végrehajtás közötti eltéréseket keresed és ellenőrzöd, hogy mennyire helyes és végrehajtható a terv.

Ellenőrzés

Az ellenőrzés gyakorlatilag nem más, mint az előző időszak áttekintése és lezárása.

Dokumentálsz az aktuális eredményeket, frissíted a céljaidat és megnézed, mennyit haladtál.

Ha valami jól sikerült, akkor azt tudatosítod magadban és ha volt valamilyen nagyobb tanulság vagy kihívás ér, akkor azt használd arra, hogy eldöntöd, hogyan fogod a jövőben kezelni és mi az, amin változtatni kell. Ezzel mindig lezárod az előző időszakot és megtervezed a következőt a céloknak és a tanulságoknak megfelelően.

Ha valahol eltérés van, akkor be kell **avatkozni** (Act), hogy az eredeti tervet teljesíteni tudd. Ha egy feladat időigényét alulbecsülted vagy nem ment jól, akkor ez lehet plusz erőforrás bevonása, a tervek nagyobb részletezése vagy esetleg néhány teendő átütemezése. Ha viszont minden a terv szerint halad, akkor már a következő lépésre fókuszálsz.

Ezután a körfolyamat újra ismétlődik. Nekiállsz a megvalósításnak, ellenőrzöd, hogy haladsz, majd korrigálsz és újratervezel. Ha ezen lépések bármelyike kimarad, esélyes, hogy más eredményt érsz el vagy nagyobb csúszás lesz.

A rendszeres értékelés és újratervezés is egy szokás. Ne becsüld alá az erejét, mert ez talán az egyik legfontosabb. Segít tisztán látni és elérni a céljaidat. Segít abban, hogy tisztán lásd, hogy jobbra vált az életed.

Milyen gyakran érdemes ellenőrizni a haladást?

A terved különböző időszakai mindig különböző részletességgel vannak kidolgozva. Azt javaslom, hogy mindegyik éppen eltelt időszakot vizsgálj felül és az alapján tervezd meg a következőt. Mivel a terveket a fő céltól bontottad le, a kisebb időtávok megvalósítása, ellenőrzése és korrekciója biztosítja a nagyobb távú célok elérését. Falatonként eszed meg az elefántot.

A **napi** tervezés és végrehajtás ellenőrzése nem kell, hogy több legyen naponta 2 percnél. Nézd át, mi volt a terv, mit sikerült elérni, mik a nyitott feladatok és hol kell korrigálni. Ez biztosítja a heti végrehajtás teljesülését is.


A **heti** tervezés és végrehajtás ellenőrzése nem kell, hogy több legyen heti 20 percnél. Ezt célszerű a hét végén vagy a hét elején végezni.

Ha a heti tervezést rendszeresen elvégzed, a **havi** tervezés sem kell több legyen 20 percnél, különösen ha az előző hét értékelése helyett végzed.

A **negyedéves** tervezés segít kiszakadni a mikro-menedzsmentből és objektívebben megítélni a haladást és a sikert.

Mindenkinek más az élethelyzete és kedvence. Tapasztald ki, Neked mi működik. Ha úgy jobb, akkor végezz kétheti értékelést.

Ami igazán fontos, hogy megfelelő, nyertes szokásaid és bevált rendszereid legyenek, ezáltal folyamatosan fejlődhess a változások ellenére.

 A terveket mindig írd le és ne akard fejben tartani illetve az értékeléseket is mindig csináld meg.

A tapasztalatom az, hogy ha a heti tervezés kimarad, akkor az jelentősen visszavetheti a célok teljesülését. Fogalmazhatok úgy is, hogy amikor megtörténik, az nagyban elősegíti a siker elérését.

A havi vagy negyedéves tervezés időtávlata túl nagy ahhoz, hogy időben észre vedd, ha valami nagyon eltér és ezért időben késve fogsz reagálni. A napi tervezés pedig a legtöbbször kevés időt ad, hogy eltérés esetén visszatérhess a tervekhez.

Ha eddig elvégezted a feladatokat, akkor a heti, havi és negyedéves tervező időpontok már be vannak ütemezve.

Ezen alkalmakat kezd az előző időszak lezárásával és utána végezd el a következő időszak tervezését.

Csapdák és helyzetek - Véd meg az idődet!

Egy tisztán leírt cél még nem elég. Ugyanígy egy megvalósítási terv sem elegendő. Több kell ennél ahhoz, hogy ki tudj tartani akkor, amikor nehezebbé válik a megvalósítás.

Ezek voltak az előnyei ennek a célnak és ezek segítettek abban, hogy újra magaménak érezzem a célokat, miért is akartam annyira.

Ugyan csúszásban voltam, de újra tudtam szervezni a mindennapjaimat, hogy elérjem a célokat. Ez annak volt köszönhető, hogy újra átnéztem a céljaimat és ez a kulcs.

Nem csak azt mutatta meg, mit nyerek, ha kitartok, hanem azt is, hogy mit veszítek, ha feladom.

A céltervező és követő használata nagy segítség ahhoz, hogy ne veszítsem szem elől a céljaimat és legyen energiám megvalósítani.

Ne tévedsz szem elől!

Ahogy telik az év, lesznek időszakok, amikor elakadsz. Amikor minden begyűrűzik és a dolgok nem sikerülnek. Ez a játék természetes része. Ha bárki mást mond, akkor nem az igazat mondja.

Amit tehetek, hogy most rámutatok ezekre és segítek felkészülni. Nagyon sokan kerülnek a hibázás minden lehetőségét és ha bekövetkezik, nem tudják hogyan kezeljék. A kulcs, hogy számolsz ezzel az eshetőséggel és megfelelően válaszolsz a helyzetre és haladsz tovább a céljaid felé. Sokszor közbe jöhetnek dolgok, ezeken túl kell lendülni. A célok napi szintű átolvasása sokat segít ebben. Nézd át őket rendszeresen. Napi 2 perc nem sok ehhez.

Következzen most 10 jó tanács, hogyan kezeld a nem várt eseteket:

1. Lesz, amikor fel akarod adni valamelyik célodat.

Ilyenkor állj meg egy kicsit, Vonulj el és nézd át a céljaidat. Olvasd át, különösen azt a részt, amikor azt fogalmaztad meg, hogy mit nyersz azzal, ha eléred? Emlékszel még, miért volt fontos neked? Emlékszel még, miért hozott lázba a lehetőség? Ha még mindig emlékszel rá vagy még mindig érzed, akkor jó. A motiválatlanság csak ideiglenes. Gondolj arra, hogy mit nyersz azzal, ha eléred és mit veszíthetsz, ha nem.

Példaként nézzük, hogy mi történt a TMS programommal, amelyet vezetők és mérnökök fejlesztésére készült. Év közben nagyon sok szép projektünk volt. Abból az egyik cél így hangzott:

- ▶ Készítsd elő a TMS program marketing tervét és az első 3 tréninget 2021. december 1-re.

Ehhez volt egy részletes megvalósítási tervem. Eleinte nagyon jól haladtunk, de a nyár végi, őszi eleji napok örülden tele lettek egy németországi ügyfelünk felé vállalt interim menedzsment feladatok következtében. A vevő által kért majd a tényleges feladat közötti különbség a tervezetthez képest jóval több időt és energiát követelt tőlem, így elkezdtem elveszteni a lendületet, egyre ritkábban készültek a felvételek a TMS programhoz. Eljutottam arra a pontra, hogy úgy éreztem, bedobom a törülközőt. Ki akartam szállni.

Őszintén szólva nem tudtam elképzelni, hogyan érhetem utol magam és hogyan érhetem el a célokat. Azt is tudtam, hogy ez a cél nekem annak idején nagyon fontos volt.

Úgy döntöttem, lassítok, rászánok egy szombatot, hogy átgondoljam, mit is akarok. Átolvastam a célokat, mit miért akartam megvalósítani és mit nyerek vele, ha megvalósul. Ezek voltak leírva a céljaimhoz:

- ▶ Amióta önálló cégem van, hiányzik az, hogy egy csapatot hosszú távon fejleszthetek. Ebből nem akarok leadni, sőt, ki akarom terjeszteni a lehetőségeimet.
- ▶ Nem csak cégeknek akarok segíteni krízis helyzetek és különleges projektjeik megoldásában, hanem át akarom adni a tudásomat és meg akarom tapasztalni, hogy ez mennyire segít másoknak.
- ▶ Előadóként, tanácsadóként és oktatóként havonta legalább egyszer kisebb vagy nagyobb közönség előtt akarom megosztani a tapasztalataimat és azonnal használható praktikus tudást akarok átadni.
- ▶ Fel akarok építeni egy legalább 2000 fős vezetőkből és szakemberekből álló közösséget, akik fejlődni szeretnének és látni akarom, ahogy egyre többre viszik és sikeressé válnak. Össze akarom őket hozni sikeres emberekkel, akiktől szintén tanulhatnak. 5 éven belül 10 ezer főnek szeretnék segíteni. Ezzel meghálálom mindazt, amit másoktól kaptam és visszajuttatok másoknak.

- ▶ Olyan platformot szeretnék alkotni, ami mindenkinek megfizethető.
- ▶ Be akarom bizonyítani, hogy a legtöbb tudás röviden és praktikusán átadható úgy, hogy már aznap alkalmazni lehessen és eredményt lehessen elérni.
- ▶ Be akarom bizonyítani, hogy lehet úgy oktatni, hogy az a munkáltatónak is megérje és nagyon gyors megtérülést biztosítson. Olyannyira, hogy egy tréning ne csak néhány tehetséges munkatársának, hanem a cég összes dolgozójának megtartható legyen, mert ezzel még gyorsabban tudnak fejlődni.
- ▶ Azt akarom, hogy ha egy cég fejlődni akar, akkor mi legyünk az első számú partnerei akik ebben támogatják és ezzel folyamatosan igénybe veszik a szolgáltatásainkat és termékeinket.
- ▶ Ezzel újabb ügyfeleket is akarok szerezni. Egyre több és több terméket akarok fejleszteni, amit online értékesíthetek.

2. A helyes kérdést tedd el magadnak.

Amikor autót vezetsz, fogod a kormányt és előre figyelsz. Sokszor belepillantasz a visszapillantó tükörbe, figyeled a mögötted haladó forgalmat. Ilyenkor nem csinálsz mást, minthogy arra az útszakaszra nézel rá, ahol éppen áthaladtál.

A célok kitűzése és megvalósítása közben jöhetnek majd nem várt nehézségek, akadályok. Ha ilyenkor csak azt kérdezed magadtól, hogy hogy jutottam el ide, miért történik mindez, akkor nem csinálsz mást, minthogy a múltra fókuszálsz. Olyan, mintha folyamatosan a visszapillantó tükörbe néznél vezetés közben. Ilyenkor azonnal változtass a gondolkodásmódodon. Ahhoz, hogy előre tudj nézni, lásd az utat, amerre menned kell és megtaláld a lehetőségeket, ahhoz azt a kérdést tedd fel magadnak, hogy **hogyan** tudsz továbbmenni a céljaid felé és **mi kell ahhoz**, hogy elérd őket.

3. Ne akarj mindent fejben tartani.


Amikor valamilyen jövőbeni esemény felmerül, akkor a Havi Naptárakban és az azt követő Következő időszak 12 hónapos naptárába címszavakban jelöld magadnak, hogy ne felejtse el és időben fel tudj majd ezekre is készülni.

4. Csak el kell kezdened.

Nincs kifogás. Az igazán sikeresek nem engedik, hogy a körülmények befolyásolják őket.

Mesterei vagyunk a halogatásnak. Ha azon kapod magad, hogy halogatsz, akkor annak több oka lehet.

- ▶ Túlterheltség - erről már beszéltünk. A lényeg, hogy minden nap tegyél a céljaidért valamit.
- ▶ Fáradtság - ha mentálisan kimerült vagy, akkor valószínűleg túl sokat dolgozol. Lassíts le és vegyél ki egy-két napot.
- ▶ Félelem - ez csak jó, azt mutatja, hogy a dolog fontos számodra
- ▶ Tökéletesre törekvés, hiba nélkül - Ne akarj mindent előre tudni. Ha erre vársz, észre sem veszed, hogy halogatsz és soha nem indulsz el.

 Amikor éjjel elindulsz mondjuk Budapestről Miskolcra, akkor vajon kell-e látnod a teljes utat? Be kell-e világítania az autód fényszórójának a teljes utat Budapest és Miskolc között?

Vagy elegendő azt a kis útszakaszt látni, ami éppen arra elegendő, hogy lásd és tudd, hogy minden rendben vagy be kell-e valahol avatkozni? A válasz egyértelmű.

Amikor egy célt kitűzöl és a szükséges lépéseket tervezed, akkor ne akard tökéletesre kidolgozni, hogy minden egyes lehetséges lépésre tudd a választ. Nem ez a fontos.

A fontos, hogy meglegyen a cél, a főbb állomások és hogy mi az, ami a következő szakaszban előtted van és el tudd dönteni, hogy azt a részt hogyan fogod tudni kezelni.

Mert ha azt a részt látod, akkor fogsz tudni haladni. Fókuszálj a következő szakaszra és tedd meg a következő lépést. **Amint elindulsz, egyre messzebb és messzebb jutsz.**

Legyenek ezek a nap első feladatai. Ünnepeled meg a sikereidet.

5. Ne gondold túl.

Ha valami nem tiszta vagy túl bonyolult, akkor oszd le a teendőket még kisebb egységekre.

Ha lassabban haladsz, mindig tedd fel a kérdést, mi tart vissza és szabadulj meg tőle. Tartsd a lendületet. Csak csináld.

Ütemezd be a következő egy hónapot. Ütemezd be a review-kat.

6. Ne kapkodj - ha valamit elkezdesz, akkor azt fejezd is be.

Tudd, hogy időbe telik majd, mire eléred a kitűzött célokat, de ami ennél sokkal fontosabb, hogy szép lassan minden nap tegyél azért, hogy haladhass a célod felé.

Mivel mindenre van több jó megoldás, miközben haladsz a célod felé, időnként találkozhatasz olyan lehetőséggel, ami az adott pillanatban sokkal biztatóbb eredménnyel kecsegtet. Ha látsz egyéb lehetőséget, akkor azt kritikusan vizsgáld meg, mert lehet, hogy csak pillanatnyilag tűnik jobb megoldásnak.

Vegyünk egy tipikus esetet, amikor valaki fogyni szeretne. Elkezd mozogni és diétázni.

Néhány hét után érzékeli az első eredményeket, mire meglát egy hirdetést a 90 napos diétáról. A program sokkal gyorsabb eredményt ígér, mint amit eddig sikerült felmutatni, ráadásul kevesebbet kell érte tenni, így átvált erre a programra. Továbbra is vannak eredmények, de lehetne jobb. ..

Pár hét múlva a TV-ben egy hirdetést egy csoda fogyi porról. Ebben az a legjobb, hogy azt csinálsz amit akarsz, ha a porból reggel keversz magadnak egy shake-et, akkor pár hét és minden szép lesz. Nem kell sokat gondolkodni, érdemes váltani...

Eltelik pár hét és azt veszi észre, hogy a pénztárca sokat fogyott, mert a por jó drága volt, de a kilók szépen visszakúsztak. Ideje valami jó megoldást találni...

Nem mind arany, ami fénylik. Ne ugrálj lehetőségről lehetőségre, hanem vidd végig, amit elterveztél és utána lépj a következő szintre. Így az életed egyre jobban letisztul majd és egyre sikeresebb leszel.

7. Használd a naptáradat és jegyzetelj.

Mindig ütemezd be a dolgaidat a naptáradba ahhoz, hogy ténylegesen megvalósuljanak. Ezután valósítsd meg őket. Ne csak online naptárad legyen, hanem legyen papír alapú naptárad is, amelyet jegyzetelésre is használhatsz.

8. Az eszközök csak segítenek.


Az eszközök akkor jók, ha a kezed alá dolgoznak, de ne várd, hogy majd tőlük leszel sikeres. Teljesen mindegy, milyen a naptárad vagy az applikáció, amit használsz. A megszokott, bevált rendszernél nincs jobb. Ne ugrálj applikációról applikációra és ne várd, hogy majd egy új applikációtól minden jobb lesz. Ne add át a technikai eszközöknek a felelősséget, mert nem azok tesznek sikeressé.

9. Rendszeresen nézd át a céljaidat.

Ahogy mondtam, az emberek azért nem valósítják meg a céljaikat, mert nincsenek szem előtt. A napi review csak 2 perc. Ezt nem győzöm hangsúlyozni.

Végezetül következzen pár gondolat a szokásokat illetően

Vigyázz arra, hogy a szokások esetében ne menj el a végletekig. Nem az a lényeg, hogy ha valamit naponta meg akarsz csinálni, akkor ne szakadjon meg a sorozat. Ha ez segít, akkor kitűzheted célnak, de lélektanilag nyomasztó is lehet olykor-olykor.

 Ha például valami miatt felborul egy napod és után éjjel nem tudod kialudni magad, akkor teljesen rendben van, ha nem kelsz fel reggel ötkor, hogy fuss 10 km-t. Pihend ki magad, esetleg napközben menj el sétálni és beszéld meg magaddal, hogy másnap már nem hagyod ki. Nem mindig tudunk 100%-ot nyújtani, ez teljesen rendben van. Arra viszont figyelj, hogy másnap viszont menj el és tartsd be a magadnak tett ígéretedet. Ha másnap sem mész el, akkor az nem jó. Ilyenkor vedd elő a céljaidat, Életcélokat (ha van) és emlékeztess magad, mit miért csinálsz.

Hogyan tovább?


Ezzel végére is értünk a könyvnek. Én nagyon remélem, hogy sikerült letisztázni a céljaidat, van egy megvalósítási terved és belevágtál a megvalósításba. Azt kívánom neked, hogy tartsd meg a fókuszt és akkor semmi nem ment meg a sikertől.

A segédleteket újra és újra használhatod. Csak nyomtasd ki, amikor szeretnéd.


A segédlet csak egy azon eszközök közül amelyek segíthetnek. Egy jó rendszer neked dolgozik és kényelmes használni. Egy tervező rendszer öt fontos elemet kell tartalmazzon: célok, feladatok, ütemezések, jegyzetek és eredményjelzők, melyek mutatják a haladást. Ez a rendszer lehet egy helyen vagy akár több helyen is.

Például a célok lehetnek a munkafüzetedben, míg a Calendar applikációban tarthatod az ütemezéseket. Én szeretem, ha mindezek egy helyen vannak. Ha Te is szeretnéd, hogy mindig veled legyenek a céljaid, terveid és gondolataid, akkor nézd meg az elegáns Sikertervező naptárunkat, amivel nem csak a céljaidat, hanem a projektjeidet, megbeszélés és egyéb jegyzeteidet és a csapatcélokat is kidolgozhatod és egy helyen tarthatod.

A mai digitális világ ellenére még mindig a gondolataink leírása segíti a legjobban azok feldolgozását, a problémák megoldását. A legjobb az egészben a rugalmassága, ahogyan alkalmazni tudod. A honlapunkon erre több példát is találsz, de ha elkezded használni, Te is biztos egyre több alkalmazási lehetőséget ismersz majd fel benne.

 Ha még nem jutottál el a megvalósításig és szeretnél ehhez több segítséget, akkor nevez be a Sikertervező programra. Videós segítség és munkafüzet mellett egyéb megoldásokkal segítjük, hogy egy hétfőre vagy akár egy délután alatt önállóan letisztázd, számodra mi a fontos és hogy megfedd az első lépéseket.

Használd az itt kapott tudást, a kapott módszereket és természetesen fogadd őket kritikusan.

 Ha a sikered érdekében önfejlesztésen gondolkodsz és tanulni szeretnél, akkor nézd meg a **TMS programot**. Amennyiben úgy gondolod, hogy Neked való, akkor szívesen látunk benne. Ha másért nem, akkor a közösségért is érdemes csatlakozni.

Ami viszont számodra hasznos és jó élj velük és sok sikert kívánok!

Üdv,

Mátó Attila