

Czy jestem zadowolony z mojego kierunku? Znajdź swoją prawdziwą ścieżkę życia i stwórz szczęśliwszą przyszłość

1. Gdzie Zacząć?

Poświęć chwilę, aby zadać sobie pytanie: "Czy moja praca sprawia, że jestem szczęśliwy? Czy prowadzi mnie to we właściwym kierunku? "Innymi słowy, czy czujesz się zadowolony ze swojej pracy / kariery / życia zawodowego i czy widzisz przyszłość dobrobytu i spełnienia? Czy Twoja praca sprawia, że czujesz się zmotywowany? Mam na myśli głęboką motywację. Czy czujesz się na tyle zmotywowany, że nawet jeśli budzisz się zmęczony, a pogoda jest okropna, nadal chcesz iść do pracy? Czy masz entuzjazm i motywację, nawet gdy szef lub współpracownicy są zestresowani? Czy wykorzystujesz wszystkie swoje możliwości? Czy czujesz, że podążasz za swoim celem życia i wykonuje pracę, którą kochasz robić? Czy twoje prawdziwe atuty i umiejętności siedzą na półce zbierając kurz wewnątrz "stacjonarnej" szafki? Być może uważasz, że te pytania są absurdalne. Oczywiście nikt nie czuje się zmęczony, gdy jest zmęczony, zestresowany, a pogoda jest okropna! Jak możesz znaleźć pracę, która pasuje do wszystkich twoich konkretnych potrzeb i wyjątkowych talentów? Jak byś zaczął szukać swojej przyszłej ścieżki życiowej, nie mówiąc już o zarabianiu na tym?! W przeszłości miałem sprawiedliwy udział w "wyścigu szczurów". Zrobiłem niewdzięczne zadania w licznych niezrealizowanych pracach, wraz z nieszczęśliwymi ludźmi i w stresujących warunkach. Wtedy zacząłem zdawać sobie sprawę, że bez względu na nasze pochodzenie, status, pensję czy stanowisko, wszyscy dążymy do tego samego w końcu; znaleźć szczęście. Ostatecznie, po wielu pracach na przestrzeni wielu lat, odkryłem, że można zejść z tego "koła chomika" i stworzyć bardziej satysfakcjonującą i satysfakcjonującą karierę. Pozwól, że zapewniam cię, że gdy znajdziesz okupację, która będzie super obciążać twoją motywację, nie będzie cię zatrzymywać! Na przykład obudziłem się dziś rano o trzeciej, przespałem zaledwie kilka godzin, czując się rozbudzony, a umysł pełen pomysłów. Zwykle śpię przez całą noc i na pewno nie jest to coś, co robię regularnie, ale tym razem postanowiłem wstać i jak najlepiej to wykorzystać. Włączyłem komputer i zacząłem pisać. Dla mnie pisanie jest najbardziej oczywistym i naturalnym zajęciem, a raczej zaabsorbowaniem. Teraz, czy nie chciałbyś odkryć swojego? Czy czujesz się nieszczęśliwy z powodu swojej pracy w tym momencie lub czy nie byłeś zadowolony z dotychczasowych prac? Może przed Tobą kilka opcji i nie masz pewności, które podjąć. Z drugiej strony może być tak, że lubisz swoją pracę, ale nie możesz dokładnie określić, dlaczego czujesz niezadowolony. Być może, w głębi duszy czujesz, że życie ma znacznie więcej do zaoferowania i po prostu nie wiesz od czego zacząć. Jeśli tak, to jest to najlepsze miejsce do rozpoczęcia. Tutaj odkryjesz swój przyszły kierunek życia zawodowego, który niektórzy nazywają "prawdziwą Północą", "przeznaczeniem" lub "celem życiowym", którą nazywam ścieżką życia. Powoli odślaniasz najgłębsze pragnienie twojego serca, okupację, która jest dla ciebie najbardziej satysfakcjonująca i długofalowy kierunek twojego życia. Jeśli teraz poświęcisz się samemu sobie, przeczytasz i zastosujesz narzędzia, to jestem pewien, że znajdziesz właściwe odpowiedzi i będziesz na dobrej drodze. Tutaj odnajdziesz nie tylko swoją ścieżkę życiową, ale stworzysz jasną wizję przyszłości. Ponadto dzięki temu zrozumieniu uzyskasz większą samoświadomość i wewnętrzną pewność siebie. Rozpocznie to twoją trasę w kierunku bardziej satysfakcjonującej przyszłości i zapewni ci szczęście, które trwa.

1.1 NARZĘDZIA

"Narzędzia" to unikalne ćwiczenia, które zaprojektowałem, które poprowadzą cię krok po kroku w kierunku znalezienia i stworzenia pożądanej przyszłości, która leży w twoim sercu i umyśle. Te obejmują ankiety, konkretne techniki i proste praktyki. Narzędzia te zostały uporządkowane w określonej kolejności, która według mnie działa najlepiej z klientami. Stopniowo odkryjesz swoje ukryte myśli i uczucia, pomijając wpływy zewnętrzne. Następnie wyraźnie określisz swój przyszły kierunek i przygotujesz scenę do następnego kroku. Najlepiej jest poświęcić trochę czasu, czytać tekst powoli od

początku do końca i wykonywać ćwiczenia. Nie należy pomijać żadnych ćwiczeń ani wykonywać ich w innej kolejności, ale należy postępować zgodnie z instrukcjami i metodami opisanymi poniżej. Zalecam, aby nie czytać ani nie próbować wykonywać ćwiczeń podczas pracy lub prowadzenia pojazdu. Będziesz musiał umieć myśleć jasno i obiektywnie, więc pozwól sobie na czas i przestrzeń z dala od środowiska pracy. Będziesz potrzebował: długopisu, ołówka, małej książki na papierze, zwykłego papieru zwykłego (drukowanie) i niektórych starych magazynów. Jeśli to możliwe, przydatna byłaby aplikacja do nagrywania głosu w telefonie komórkowym lub innym urządzeniu elektronicznym oraz para słuchawek.

2 Co czyni życie szczęśliwym?

Kiedy ktoś pyta: "Jak się masz, jak idzie?", Co oznacza "czy jesteś zadowolony z życia, pracy i zdrowia", jak zwykle reagujesz? Najprawdopodobniej odpowiadasz "Jestem w porządku, dzięki", ale w głębi duszy zastanawiasz się, czy rzeczywiście czujesz się dobrze. Wtedy zaczynasz myśleć: "Dlaczego zawsze tak mówię? Wiem, że wcale nie jestem w porządku ani szczęśliwy. "Być może pytasz:" Dlaczego wszyscy udajemy, że to udajemy? Dlaczego nie możemy po prostu powiedzieć: czuję się zmęczony, jestem zestresowany lub po prostu nie lubię swojej pracy? "Zwykle, jeśli nie dotyczy to zdrowia fizycznego, rzadko przyznajesz się, że dzieje się coś złego, szczególnie dla współpracowników . Tak więc pozór szczęścia jest podtrzymywany przez słowa, których używasz, a także przez twoje myśli. Może nie zwracasz uwagi na bycie szczęśliwym w codziennej pracy. Czy w międzyczasie coś wciąż dręczy cię w głowie? Zanim zaczniemy podróż w kierunku odnalezienia twojego prawdziwego kierunku i stworzenia życia zawodowego , musisz zrozumieć, co rozumie się przez szczęście. Czym dokładnie jest szczęście? Happy może oznaczać bycie podekscytowanym, jak byś się czuł, gdybyś wygrał na loterii. Ale szczęśliwy może również oznaczać uczucia, które masz, kiedy ukończyłeś długi, wyczerpujący projekt lub po prostu dobrze wykonujesz swoją pracę, pomagając klientowi. Może to być spokojne uczucie zadowolenia i zadowolenia. W języku angielskim często używamy słowa "szczęśliwy" w bardzo ogólnym sensie i może to oznaczać szereg różnych uczuć. Słowniki mają różne definicje, takie jak: zadowolenie i dobry nastrój / zadowolenie i niepokój / uczucie zadowolenia lub przyjemności / chęć zrobienia czegoś / poczucia zaufania lub zaufania do czegoś. Szczęście to emocja lub uczucie, które każda osoba postrzega inaczej i doświadcza w różnym stopniu. Czasami lepiej jest opisywać inne synonimy, które są bardziej specyficzne, takie jak uczucie radości, radości, błogości, przyjemności, szczęścia lub szczęścia, wesołości, wesołości, zachwyty, radości lub euforii.

2.1 ETAPY SZCZĘŚCIA

Co zatem oznacza szczęście w życiu? W ostatnich latach nasze rozumienie szczęścia rozwinęło się znacząco dzięki badaniom takim, jak badania prowadzone przez psychologa Martina Seligmana i jego zespół. Ich badania skupiały się na pytaniu: "Co czyni szczęśliwych ludzi szczęśliwymi?" I znaleźli trzy różne wymiary lub etapy szczęścia:

a) przyjemne życie; nauczenie się cieszyć i doceniać podstawowe przyjemności życia, takie jak przebywanie w środowisku naturalnym / na powietrzu, towarzystwo lub delectowanie się fizycznymi pragnieniami. Jednak ten rodzaj szczęścia jest tylko tymczasowy i szybko zanika.

b) Dobre życie; odkrywanie i wykorzystywanie swoich talentów, umiejętności i mocnych stron oraz kreatywne stosowanie ich w swojej pracy. To przynosi bardziej trwałe szczęście.

c) Sensowne życie; jest w stanie odczuwać głębokie poczucie spełnienia, wykorzystując swoje mocne strony i talenty, jak w b, ale w większym celu, jakim jest służenie innym. Ten poziom szczęścia przynosi o wiele głębsze poczucie satysfakcji i długotrwałe zadowolenie.

Badania te wykazały, że różne poziomy szczęścia wymagają szczególnych czynników, nad którymi wszyscy możemy pracować i kultywować, aby stać się szczęśliwsi. Ty będziesz podejmował pierwsze kroki, aby stworzyć długotrwałe szczęście, budując mocne fundamenty dla "dobrego życia", które ostatecznie doprowadzą do bardziej "znaczącego życia". Teraz możesz się zastanawiać, jaki jest twój poziom szczęścia w odkrywaniu swojego przyszłego kierunku. Być może już jesteś świadomy wszystkiego, co sprawi, że będziesz szczęśliwy w przyszłości. Jednakże, aby dowiedzieć się, dokąd zmierza twoje życie, musisz najpierw dokładnie zrozumieć, gdzie jesteś teraz. Poniższe narzędzie to prosty wskaźnik, który pomoże Ci określić poziom szczęścia w danym momencie.

Ćwiczenie 2.1: Jak szczęśliwy jestem?

Oto pierwsze narzędzie do mierzenia poziomu szczęścia w pracy. Zapisz swoje odpowiedzi w swoim notesie. Bądź spontaniczny i uczciwy ze swoimi odpowiedziami. Nie próbuj usprawiedliwiać swoich uczuć i nie analizuj swojej obecnej sytuacji.

1. Prosty sposób na zmierzenie poziomu szczęścia jest zastosowanie skali od 1 do 10. Jeśli 1 jest bardzo nieszczęśliwy, a 10 jest całkowicie szczęśliwy, to jakiej liczby używałbyś, aby opisać, jak się czujesz w pracy? (Jeśli 1-10 jest zbyt prosty, użyj skali procentowej 1-100%.)

2. W przypadku, gdy czujesz się trochę zdezorientowany z pytaniem 1 i nie możesz odpowiedzieć od razu, być może dlatego, że twój poziom szczęścia jest znacznie bardziej złożony i może zależeć od różnych czynników. Jeśli tak, daj ocenę zadowolenia (1-10) dotyczącą tego, co czujesz w odniesieniu do każdego z poniższych punktów:

- Twoje obowiązki, obowiązki, projekty lub zadania
- godziny pracy, ramy czasowe lub harmonogramy
- Twój poziom wiedzy, szkolenia lub potrzeby edukacyjne
- wsparcie i nadzór, które otrzymujesz
- rodzaj firmy, dla której pracujesz
- Twoja fizyczna przestrzeń do pracy, sprzęt lub środowisko
- atmosferę lub morale personelu
- etyka, zarządzanie, regulacje lub systemy firmy
- zadowolenie, jakie odczuwasz pod koniec dnia / tygodnia

3. Zapisz to zdanie: "Dzisiaj mój poziom szczęścia wynosi ... na 10 (lub ...%), a moja praca sprawia, że czuję się ...".

4. Co zazwyczaj robisz, aby wprowadzić więcej szczęścia w swoje życie zawodowe? Czy te rzeczy dają długoterminowe lub krótkoterminowe szczęście?

5. W odniesieniu do trzech etapów wymienionych powyżej; przyjemne życie, dobre życie lub sensowne życie, na którym etapie jesteś obecnie? Na jakim etapie chciałbyś być?

Jeśli twój poziom szczęścia wynosi cokolwiek mniej niż 8 na 10 (80%), najprawdopodobniej istnieją pewne szczególne przeszkody, które staną Ci na drodze. Wszelkie negatywne lub "nieszczęśliwe" uczucia będą to podkreślać. Jeśli zawsze szukasz zewnętrznych rozrywek i krótkotrwałych przyjemności, jest to uczciwa wskazówka, że nie znalazłeś jeszcze prawdziwego szczęścia w swojej pracy. Kiedy w końcu odkryjesz więcej sensu i spełnienia w swojej pracy, te podstawowe przyjemności

nie będą tak potrzebne. Powyższe ćwiczenie pomoże ci zidentyfikować konkretne rzeczy, które sprawiają, że czujesz się nieszczęśliwy lub niezadowolony i które wymagają rozwiązania. Zapisz wszelkie dalsze przemyślenia, które pojawią się w twoim notesie, a następnie zapoznaj się z nimi w następnym rozdziale. Ogólnie rzecz biorąc, większość ludzi nigdy nie pokazuje, jak i / lub nawet rozważa możliwość, że ich praca może przynieść im długotrwałe szczęście. Zwykle nie uważają, że szczęście to coś, co można "stworzyć" i odnosić się wyłącznie do zabawy, spędzania wakacji lub uprawiania wolnego czasu. Jednak bycie głęboko szczęśliwym lub zadowolonym w życiu jest uczuciem, którego wszyscy możemy nauczyć się rozwijać. To idzie w parze z tym, że jesteś na właściwej drodze i wykonujesz pracę, którą naprawdę chcesz robić. Następnym krokiem będzie zgłębienie twoich głębszych pragnień i odwiecznych życzeń, które zawsze leżały ukryte pod stosem rzeczy koniecznych i tego, czego wszyscy inni potrzebują.

3 GDZIE JESTEM?

Nieuchronnie skończysz gdzieś na swojej ścieżce kariery, bez względu na to, czy wybierzesz długą, trudną i krętą drogę, czy krótką, łatwą i szczęśliwą. Jednak gdziekolwiek się znajdujesz i którą drogą się wybierasz, zależy to od Ciebie. Jeśli nie znasz swojego kierunku lub przynajmniej masz ogólny pomysł, możesz znaleźć się na meandrującej drodze donikąd. Bez względu na to, do którego miejsca wybierasz, prędzej czy później dotrzesz do celu. To wszystko jest kwestią tego, co sobie sam pozwolisz sobie wyobrazić. Niektórzy ludzie zostawiają jedną pracę na lepszą pracę, tylko po to, aby znaleźć się na kolejnym, równie rozczarującym stanowisku. Możesz argumentować, że "całe doświadczenie to dobre doświadczenie". Dla niektórych optaca się wykonywać wiele różnych zadań i pozostać w każdej pracy przez krótki czas. Możesz zdobyć różnorodne umiejętności i doświadczenie, szczególnie jeśli nie wiesz, który zawód podążasz. Tak więc, jeśli obecnie "przeskakujesz", zadaj sobie następujące pytanie: "Czy jestem szczęśliwy przez większość czasu?" Jeśli odpowiedź brzmi "tak", to jest dobrze i jesteś na dobrej drodze! Rób to, aż w końcu poczujesz potrzebę zmiany. Jeśli jednak twoja odpowiedź brzmi "nie" i zdajesz sobie sprawę, że ciągle jesteś nieszczęśliwy, niespokojny lub szukasz kolejnej pracy, to prawdopodobnie nadszedł czas, aby zwrócić uwagę na tę potrzebę i ponownie ocenić swoją strategię hoppingów. Zwykle ludzie, którzy desperacko próbują znaleźć inną pracę, lepiej płatną lub odgrywają inną rolę, często nie mają pojęcia, jak ją znaleźć. Ich koncentracja jest zamazana przez mylące drogowskazy, złą radę lub brak pewności siebie. A czasem po prostu dlatego, że nie mogą "zobaczyć drzewa dla drzew". Być może twój cel jest jasny w twoim umyśle, ale nie wiesz, jak się tam dostać? Jeśli chcesz stworzyć długotrwałe szczęście w swoim życiu zawodowym, musisz mieć konkretny i dobrze zdefiniowany pomysł w swoim umyśle na temat swojego przyszłego kierunku. Innymi słowy, powinieneś mieć pewność co do rodzaju stanowiska, sytuacji, ludzi i środowiska, które stanowiłyby idealną okazję do pracy. W tym rozdziale dowiesz się dokładnie, co to jest. Do tej pory mierzyłeś swój poziom szczęścia i być może zidentyfikowałeś pewne problemy, które sprawiają, że czujesz się nieszczęśliwy. Zanim przejdziemy do dalszej analizy twojego życia zawodowego lub spróbujemy wymyślić, jak dokonać zmian, których potrzebujesz, ważne jest, abyś zrobił krok wstecz i odkrył swoje głębsze potrzeby i potrzeby. To oznacza zidentyfikowanie wewnętrznych pragnień, które mogą nie być konieczne. zostały wyrażone wcześniej lub zachmurzone przez oczekiwania innych, a nawet nigdy nie uważane za realną możliwość. Jest to niezbędny etap, który pomoże ci zrozumieć, jaki rodzaj przyszłego kierunku cię spełni. Każdy krok, jaki podejmiesz od tego momentu, stanie się częścią Twojej wyjątkowej podróży znajdowanie swojej prawdziwej ścieżki życia. Nie spiesz się i nie pomijaj tego procesu, ale poświęć trochę czasu na wszystkie nadchodzące ćwiczenia. Pozwól, aby pojawiły się pomysły, myśli i uczucia, ale staraj się ich nie zmuszać. Możesz również zauważyć, że wyczuwasz nieznaczną zmianę lub zmianę w sobie. Jest to całkowicie naturalne. Po prostu staraj się doceniać i obserwować siebie, gdy przechodzisz przez te zmiany, wiedząc, że to wszystko jest dla ciebie korzystne.

3.1 MYŚLENIE IMAGINACYJNE

Następne ćwiczenie jest istotnym krokiem w kierunku stworzenia przyszłości, której naprawdę pragnie twoje serce i umysł. Jest to technika wizualizacji, którą zaprojektowałem w celu odkrycia Twojego wyjątkowego życia zawodowego i życiowego. Jeśli dopiero zaczynasz wizualizację, jest to proste ćwiczenie umysłowe, które wymaga zamknięcia oczu, a następnie wykorzystania wyobraźni i kreatywnego myślenia. Będziesz prowadzony krok po kroku, by odpocząć i pomyśleć o konkretnych rzeczach, które mogą być zarówno wyimaginowane, jak i z pamięci. Twój umysł stworzy obrazy, które możesz zobaczyć, usłyszeć, poczuć, a nawet posmakować i powąchać używając swoich wewnętrznych percepcji zmysłowych. Ta część naszego mózgu jest bardziej aktywna, gdy ciało jest rozluźnione, dlatego ćwiczenie pomoże ci uspokoić umysł i zrelaksować ciało w pierwszej kolejności. Jeśli jesteś zaniepokojony, ponieważ uważasz się za nie twórczy lub pomysłowy człowieku, nie martw się. Podczas ćwiczenia możesz czuć, że po prostu robisz to wszystko, co robiłeś, kiedy byłeś dzieckiem. Może się wydawać, że po prostu udajesz, grasz lub marzysz. To jest dokładnie to, co twoja wyobraźnia robi, gdy jesteś kreatywny, więc bądź pewny, że to jest w porządku. Wszyscy mamy twórczy mózg, ale dla wielu osób po prostu leżał w stanie uśpienia, ponieważ jest poza praktyką. Możesz łatwo obudzić swój twórczy mózg w ten sam sposób, w jaki rozciągniesz swoje ciało fizyczne po długim, głębokim śnie. Po prostu wypróbuj to krótkie zabawne ćwiczenie:

za. Pomyśl o swoim ulubionym zwierzęciu.

b. Przypomnijmy kolor i kształt zwierzęcia.

do. Teraz wyobraź sobie zwierzę zmieniające kolor ... na zupełnie inny kolor, taki jak fluorescencyjna pomarańcza.

re. A teraz zobacz, jak zmienia się ponownie na jasnoniebieski.

mi. Teraz dodaj żółte paski.

fa. I na koniec niech wróci do normy.

To jest twoja twórcza wyobraźnia w pracy! Przy odrobinie praktyki możesz obudzić śpiący "mięsień mózgowy" i ponownie uruchomić swoją wyobraźnię. W następnym ćwiczeniu, jeśli jest to twój pierwszy raz, pozwól sobie na to, aby porzucić i zdecydować się na doświadczenie bez martwienia się, czy robisz to dobrze, czy źle. Upewnij się, że wykonujesz to ćwiczenie w pełni i tylko raz na tym etapie. Celem pierwszego kroku w ćwiczeniu jest zrelaksowanie umysłu i ciała. Jeśli wolisz, możesz najpierw wysłuchać innych medytacji z przewodnikiem, aby pomóc ci uspokoić umysł i pozwolić

udać się. Podane odnośniki w Referencjach, gdzie można wybierać spośród wielu różnych medytacji

Ćwiczenie 3.1: Przyszłość widzenia

Daj sobie co najmniej godzinę na wykonanie tego ćwiczenia, w czasie i miejscu, w którym jesteś sam i bez przeszkód, abyś mógł się całkowicie skoncentrować i zrelaksować. Polecam, abyś najpierw przeczytał ćwiczenie głośno na dyktafonie, takim jak aplikacja na telefonie komórkowym. Czytaj to powoli, wyraźnie i zatrzymaj się pomiędzy poszczególnymi punktami. Następnie słuchaj nagrań za pomocą słuchawek i postępuj zgodnie z instrukcjami:

KROK 1

a. Usiądź wygodnie na sofie lub połóż się wygodnie. Upewnij się, że nogi i ręce nie są skrzyżowane, zdejmij buty i okulary. Jeśli siedzisz, upewnij się, że Twoja głowa i plecy są obsługiwane.

b. Zrelaksuj się i weź trzy głębokie oddechy, wypełniając płuca i wypuszczając je powoli. Kiedy oddychasz, puść wszystkie inne myśli i wątpliwości. Wyobraź sobie, że wszystkie twoje myśli kurczą się, opuszczają twój umysł i znikają. Zwróć uwagę na każdą część ciała i poczuj, jak mięśnie się rozluźniają; zacznij od palców u stóp, potem stopy, potem kostki itp. Stopniowo przesuwasz się w górę, idąc aż do czubka głowy i pozwalając każdej części ciała odpuścić wszelkie napięcie. Twoje ciało jest teraz całkowicie zrelaksowane.

c. Wyobraź sobie, że jesteś na zewnątrz w miłym, spokojnym miejscu, które ci się podoba. Może być w lesie, na polach, w górach, nad jeziorem lub wzdłuż plaży. Wyobraź sobie, że masz łatwy, przyjemny spacer w piękny dzień, kiedy pogoda jest idealna. Czujesz się bardzo spokojny i zrelaksowany. Weź wszystkie widoki, dźwięki i zapachy, które Cię otaczają.

d. Teraz wyobraź sobie, że przed tobą pojawiają się magiczne schody ruchome, które sięgają nieba. Ty spokojnie podejdź i podejdź do niego. Zaczyna delikatnie poruszać się w górę. Powoli zaliczaj od 10 do 1 i za każdym razem poruszasz się coraz wyżej i stajesz się coraz bardziej zrelaksowany. Poczuć się coraz lżejszy kiedy opuścisz ziemię wraz ze wszystkimi troskami i troskami. Przesuwasz się teraz ponad chmurami, wchodząc do innego świata i tworząc piękną, podobną do snu przestrzeń. Twój umysł jest teraz głęboko zrelaksowany.

KROK 2

e. Gdy dojdiesz do szczytu schodów ruchomych, zobaczysz drzwi i przejdziesz przez nie. Po drugiej stronie jest fantastyczny pokój i to twoja własna przestrzeń specjalna i prywatna. Czujesz się spokojny, komfortowy i możesz stworzyć wszystko, co chcesz tutaj. Śmiało i wyobraź sobie, co chcesz w swoim pokoju, takie jak ładne meble, okno, miękka muzyka, coś pięknego, a nawet ogród. Teraz zobacz przed sobą dużą wygodną sofę i usiądź na niej. Obok swojego miejsca zauważysz panel kontrolny.

f. Podnosisz panel kontrolny i naciskasz przycisk, aby włączyć ogromny telewizor, który pojawia się przed tobą. To nie jest zwykły telewizor, ale jeden wykonany z wykorzystaniem sprytnej technologii 3D. Ma super komputer, który może odpowiedzieć na wszystkie pytania, a także wbudowany wehikuł czasu.

g. Teraz pomyśl o roku w twojej przyszłości (20 ...). Może to być 5, 10 lub 15 lat do przodu. Najpierw zacznij myśleć o danym roku i wpisz numer do swojego panelu sterowania. W tym czasie na ekranie pojawi się pełnowymiarowe drzwi 3D z napisem na tym roku. Wstajesz, idziesz w stronę ekranu telewizora, a potem krok w stronę drzwi.

h. Po drugiej stronie drzwi jest rok (20 ...) Jesteś teraz w przyszłości. Wszedłeś do swojego wygodnego domu i czujesz się spokojny, bezpieczny i pod kontrolą. Rozejrzyj się i weź wszystko, co widzisz i czujesz. Teraz wyobraź sobie, że przygotowujesz się do pracy. Zauważ, co masz na sobie i co robisz. Jesteś pewny siebie, szczęśliwy i czujesz się chętny do pracy.

i. Następnie wyobraź sobie, że podróżujesz do pracy i czujesz się pozytywnie. Poczuć się ciesząc podróżą. Potem wyobraź sobie, że przyjechałeś do swojego miejsca pracy. Jest to miejsce, w którym czujesz się bardzo "w domu". Zwróć uwagę na otoczenie, ludzi, czynności i wszystko, co się dzieje. Idź do swojego stanowiska pracy i weź wszystko, co widzisz, słyszysz, dotykasz lub czujesz w swoim otoczeniu. Czujesz się bardzo dobrze, bardzo dobrze, że tu jest.

j. Teraz zaczynasz wykonywać swoją pracę. Zobacz i poczuj, jak wykonujesz swoją pracę. To jest coś, co naprawdę sprawia ci przyjemność, jest dla ciebie wygodne i naturalne. Zwróć uwagę na zadania, obowiązki lub projekty, w które jesteś zaangażowany. Zobacz siebie wykorzystując swoje umiejętności i podejmuj działania z łatwością i pewnością. Być może wchodzisz w interakcję z innymi ludźmi. To

dobre miejsce do pracy i idealnie do Ciebie pasuje. Twoja praca jest cenna i wiesz, że jesteś doceniony, ponieważ otrzymujesz dobre opinie.

k. Następnie szybko przewin do końca pracy. Kończysz swoje zadania, zamykasz się i szykujesz do wyjścia. Miałeś wartościowy dzień i jesteś bardzo zadowolony ze wszystkiego, co zrobiłeś.

l. Opuszczasz miejsce pracy i podróżujesz do domu z głębokim poczuciem zadowolenia i satysfakcji. Wyobraź sobie, że jesteś bardzo wdzięczny. Wykonujesz pracę, którą kochasz, zarabiasz wystarczająco dużo pieniędzy, a także możesz cieszyć się dużą ilością wolnego czasu. Wracaj do domu z tym uczuciem wdzięczności.

m. Wreszcie nadszedł czas, aby odejść. Owiń swoje wspaniałe życie zawodowe w jasnym, pozytywnym świetle i wyobraź sobie, że jest to zdjęcie migawkowe. Powiedz sobie: "Jestem bardzo wdzięczny za tak dobrą pracę, która idealnie mi pasuje".

KROK 3

n. Na koniec opuść scenę, puść ją, zawróć i wróć przez drzwi ekranu telewizora. Wróć do teraźniejszości i do swojego pokoju. Następnie opuść pokój i wróć przez drzwi, do których po raz pierwszy wszedłeś. Jesteś teraz na ruchomych schodniach. Powracaj powoli, licząc się z powrotem od 1 do 10. Z każdym malejącą liczbą staje się bardziej świadoma twojego fizycznego ciała i zaczyna czuć się bardziej przebudzona.

o. Nie spiesz się, gdy wracasz do poziomu gruntu. Wyobraź sobie, że idziesz tą samą ścieżką, którą przyszedłeś. Następnie wróć do tego, co tu i teraz, czując się całkowicie odświeżonym. Kiedy będziesz gotowy, weź głęboki oddech, rozciągnij i otwórz oczy.

Pozostań w wygodnej pozycji przez kilka chwil, aby przeżyć swoje doświadczenie i przypomnieć sobie swoje myśli. Następnie w swoim notatniku zapisz wszystko, co zobaczyłeś, poczułeś i wyobraziłeś sobie w Kroku 2 wizualizacji. Zrób to natychmiast, gdy jest jeszcze świeża w twojej pamięci i zanim porozmawiasz z kimkolwiek innym.

Po zakończeniu pisania odłóż na bok swoje notatki i daj sobie przerwę na co najmniej jeden dzień. Nie mów wszystkim o tym doświadczeniu! Jeśli musisz się tym podzielić, zrób tylko jedną lub dwie osoby, którym całkowicie ufasz, aby w pełni Cię wspierać. W ciągu kilku następnych dni możesz uzyskać dalsze spostrzeżenia, pomysły lub obudzić się w nocy z pomysłami. Zanotuj wszystko, co przychodzi ci do głowy, ale nie osądzaj, nie racjonalizuj ani nie analizuj swoich myśli. Inną metodą, którą możesz spróbować, jest mieć sen o przyszłości. Po prostu powiedz sobie przed zaśnięciem: "Pragnę mieć sen, który mówi mi o moim przyszłym życiu zawodowym". Pamiętaj, aby trzymać notatnik obok swojego łóżka. Możesz być mile zaskoczony!

3.2 WIZUALIZACJA I MÓJ MÓZG

Podczas wizualizacji mogłeś zobaczyć obrazy rzeczy innych niż twoje życie zawodowe. To całkiem normalne, że twoja podświadomość trzyma te różne pragnienia i możesz mieć wrażenia dotyczące twojej przyszłej rodziny, partnera życiowego, innego domu, miejsc lub wydarzeń. Z drugiej strony mogłeś zobaczyć coś, co nie miało sensu lub wydawało się nie na miejscu. Cokolwiek doświadczyłeś, po prostu zanotuj to, nawet jeśli na tym etapie wydaje się nieistotne lub nonsensowne. W końcu zyskasz lepsze zrozumienie. Jeśli miałeś dość szczęścia, aby zobaczyć wyraźny obraz swojej przyszłej pracy, roli, firmy lub sytuacji zawodowej, to masz już przewagę. Jeśli nic nie widzisz, nie przejmuj się, to jest również w porządku, ponieważ teraz wprawiłeś koła mentalne w ruch, aby zabrać cię we

właściwym kierunku. Ten typ ćwiczeń wizualizacyjnych jest silniejszy niż początkowo sądziłeś. Kiedy wyobrażasz sobie swoją przyszłość w tym spokojnym stanie, zaczyna się dzieć wiele rzeczy:

* Jeśli jesteś nowicjuszem w tego rodzaju wizualizacji, może to wydawać się głupie, dziwne lub być może wcale nie "wyobrażające". Jeśli tak, nie robiłeś nic złego. Ćwiczenie to otwiera kreatywną część mózgu i pozwala pomysłom zacząć płynąć, do czego prawdopodobnie nie jesteś przyzwyczajony.

* Teraz, kiedy wyobrażałeś sobie, że jesteś szczęśliwy w swoim przyszłym życiu zawodowym, nawet jeśli nie widzisz żadnych wyraźnych obrazów, twoja podświadomość odejdzie od rzeczy, które cię unieszczęśliwiają i idą w kierunku tego, co cię uszczęśliwia.

* Możesz być zaskoczony widząc niespodziewane rzeczy o sobie, swoim domu lub miejscu pracy. Dzieje się tak dlatego, że gdy jesteś głęboko zrelaksowany, możesz łatwiej uzyskać dostęp do podświadomego mózgu. To tutaj, w tej części twojego umysłu, ukryte są wszelkie ukryte potrzeby i pragnienia, a także zna najlepszą drogę, którą możesz wybrać. Niestety, ta samowiedza jest często trzymana w zamknięciu w głębi naszej psychiki i rzadko wyrażana z powodu naszych własnych ograniczonych oczekiwań, procesów racjonalnego myślenia lub norm społecznych i kulturowych.

* Włączyłeś również funkcję swojego mózgu znaną jako "Aktywny system siatkowy" (RAS), który jest teraz dostosowany do twojego nowo wyimaginowanego przyszłego celu. Jest to odpowiedzialne za filtrowanie wszystkich niepotrzebnych informacji, na które nie musisz zwracać uwagi. Teraz twój umysł zacznie dostrzegać nowe możliwości i możliwości, które inaczej by nie zauważyły. Pomysły zaczną się pojawiać bez ciebie nawet próbując!

* Po wykonaniu tej wizualizacji wielu klientów zgłasza, że czują się znacznie pewniej, ponieważ widzą i czują się w swoim przyszłym życiu zawodowym. Zaczynają zdawać sobie sprawę, że wykonywanie pracy, którą kochają, nie jest tak nieprawdopodobne, jak na początku myślałeś. Sen staje się znacznie bardziej realistyczny i możliwy do osiągnięcia

3.3 Cele Ścieżki Życia

Większość ludzi po prostu chce wykonywać swoją pracę, bez zbytniego stresu i mieć wystarczająco dużo pieniędzy, aby być szczęśliwym. Po co więc zawracać sobie głowę kłopotami ze znalezieniem swojej ścieżki życiowej? Prosta odpowiedź brzmi, że szczęście leży w samopoznaniu. Im więcej wiesz o sobie, czego pragniesz i dokąd zmierzasz, tym jesteś szczęśliwszy, że poczujesz się w środku. To, co odkryłem przez pracę z setkami ludzi, polega na tym, że ci, którzy są nieszczęśliwi, zwykle nie wiedzą, jak zmieniać rzeczy i poprawiać swoje życie. Większość ludzi czuje się zagubiona, dezorientowana, zmęczona "kółkiem chomika" lub po prostu czują się zablokowani. Często nie mają pewności co do swojej przyszłości, a ich głównym zmartwieniem jest zawsze to samo: "Nie wiem, czego tak naprawdę chcę od życia". Bez względu na to, czy nazywa się to ścieżką życiową, celem życiowym, przeznaczeniem, losem, prawdziwą Północą, celem kariery zawodowej, czy nawet "powodem do bycia", nie jest tak naprawdę ważne. Faktem jest, że ludzie, którzy wiedzą, co to jest, często są mniej zaniepokojeni, gdy sprawy idą w parze, mają tendencję do podejmowania lepszych decyzji życiowych, mają wyższą samoocenę i są bardziej skłonni do osiągania swoich celów i długoterminowego stanu zdrowia. szczęście i spełnienie w życiu. Zgodnie z teorią psychologiczną stajesz się osobą samorealizującą się, gdy twoje potrzeby motywacyjne są zaspokajane, możesz osiągnąć cele i osiągnąć swój osobisty potencjał w życiu. Innymi słowy, oznacza to, że zyskujesz poczucie spełnienia, jesteś kompetentny, ceniony i możesz dalej się rozwijać. Posiadanie tych składników w pracy doprowadzi cię do bardziej zadowolonego i ważnego życia. Wielu ludzi ma pogląd, że celem życiowym musi być jakiś wzniosły ideał, który powinien poświęcić wszelkie osobiste pragnienia i być dla większego dobra ludzkości. Niektórzy uważają, że jest to tylko terytorium tych, którzy są bardzo ambitni, a więc nie dostrzegają

tego, co oczywiste, stojąc przed nimi. Nie ma znaczenia, czy twoim celem jest stać się inspirującym nauczycielem, prowadzić gospodarstwo rolne, czyścić biura, czy być domowym twórcą, o ile jest to coś, co najbardziej cię spełnia i przynosi spokój twojemu umysłowi i sercu. Twoje przeznaczenie nie muszą być czymś, co zmienia świat, ale zajęcie, które przynosi szczęście, pełnię i bogactwo swojemu światu. Innym powszechnym dylematem, z którym ludzie się mylą, jest różnica między celem a pasją. Być może znasz już cel swojego życia, ale zastanawiasz się, dlaczego twoje pasje do niego nie pasują. Załóżmy, że twoją pasją jest wędkarstwo, ale twoim celem jest bycie dobrym lekarzem, ponieważ uwielbiasz pomagać chorym ludziom. Lub może być pasjonatem tańca i muzyki, a twoim celem jest latanie samolotami. Czym więc różni się pasja od celu? Dla większości ludzi pasja jest działaniem, które daje wiele przyjemności, dodaje energii i podnosi ducha. Możesz mieć wiele pasji, które kochasz, ale niekoniecznie oznacza to, że jesteś głodny, aby robić to jako swoją główną karierę lub zajęcie w życiu. Na przykład mam przyjaciółkę, która ma pasję do wędrówek po górach, ale jej wybór zawodowy to pomóc przesiedlić imigrantów, ponieważ ta praca jest najbardziej satysfakcjonująca i nadaje sens jej życiu. Możesz być jednym ze szczęśliwców, który odkryje, że twoje pasje i zamiary są zjednoczone w jedno i mogą podążać za tym wołaniem przez resztę twojego życia. Większość ludzi wybiera jedną, wszechogarniającą pasję, która staje się ich życiowym celem. To jest ta praca, której nie mogą żyć bez robienia czegoś i są zmuszeni do ścigania. Zwykle twoja ścieżka życia jest pracą, w której jesteś dobry, która przychodzi ci najbardziej naturalnie, możesz nawet robić w wolnym czasie i która daje ci największą satysfakcję. Z drugiej strony jest kilka osób, które po prostu nie mogą wykonywać jednego zawodu. Jest to dość niezwykłe, ale jeśli czujesz, że praca w jednym konkretnym zawodzie, ponieważ całe twoje życie nie jest dla ciebie, możesz być osobą wielokierunkową i mieć wiele ścieżek w życiu. Jeśli tak, to wiedz, że doskonale jest być wszechstronnym utalentowanym! Znalezienie swojego celu życiowego polega na podążaniu za tym, co daje ci największą radość i pasuje ci najlepiej w obecnym czasie w twoim życiu. Oczywiście wszyscy się zmieniamy wraz z wiekiem, a także twoja kariera. Następne narzędzie pomoże Ci lepiej zrozumieć Twoją pasję do przyszłego życia zawodowego. Ponownie, najlepiej jest wykonywać to ćwiczenie, gdy jesteś sam, bez przeszkód, możesz się odprężyć i usłyszeć własne myśli.

Ćwiczenie 3.2: Pytania dotyczące kierunku praca-życie

Weź głęboki oddech i zrelaksuj się. W swoim notatniku spontanicznie zapisz swoje odpowiedzi na te pytania:

1. Co chciałeś robić, gdy byłeś dzieckiem?
2. Co lubisz robić jako hobby / rozrywkę?
3. W czym jesteś dobry? Jakie umiejętności najbardziej lubisz używać?
4. Pomyśl o wszystkich dotychczasowych zadaniach. Jakie zadanie / część najbardziej lubisz robić?
5. Jeśli nie potrzebujesz zarabiać, jaką pracę chciałbyś wykonywać?
6. Jeśli wiedziałbyś, że nie zawiedziesz, jaką pracę wykonasz?
7. Jeśli naprawdę nie ma znaczenia, co inni myślą / mówią, jaką pracę wykonalibyście?
8. Jakiego rodzaju ludzie / firma / środowisko uszczęśliwiłoby Cię?
9. Jakiego rodzaju ludzie mogliby odnieść korzyści z Twojej pracy? Jak to wpłynęłoby na ich życie?
10. Dlaczego ta praca będzie dla ciebie ważna? Jak wpłynie to na twoje życie?

Zapisz dla siebie idealny tytuł pracy. To nie musi istnieć i może być wymyślone.

Być może wszystkie powyższe pytania nie będą dla Ciebie istotne. Jednakże Twoje ogólne odpowiedzi powinny doprowadzić do lepszego zrozumienia pracy, której naprawdę chcesz i dlaczego ta praca jest dla Ciebie ważna. Od dwóch ostatnich ćwiczeń możesz zacząć zauważać wspólny motyw wyłaniający się z Twoich notatek. Narzędzia te są zaprojektowane tak, aby docierały do Twojej podświadomości i wyciągały Twoje głębokie pragnienia lub dawno zapomniane marzenia. To może być coś, co dopiero stało się oczywiste lub tajemnicze pragnienie, które zawsze byłeś świadomy, ale nigdy nie pozwolono Ci na grę. Wiele osób przechodzi przez całe życie zawodowe, nigdy nie uznając ich najskrytszych potrzeb i pragnień, a ostatecznie osiągają emeryturę z żalem. W najgorszym przypadku ignorowanie swojej ścieżki życiowej może prowadzić do niepokoju, depresji lub skłonności do złego stanu zdrowia. Jeśli nie słuchasz tęsknoty za swoim sercem i nie podążasz w swoim naturalnym kierunku, nieuchronnie poczujesz się nieszczęśliwy i stracisz motywację / pewność siebie, by zmienić swoją obecną nieszczęśliwą sytuację życiową. Dlatego konieczne jest zrozumienie siebie i swojego celu życiowego, bez względu na to, na jakim etapie kariery obecnie się znajdujesz. Gdy jesteś tego świadomy, możesz zacząć iść w kierunku życia zawodowego, którego naprawdę chcesz i świadomie kreować swoją przyszłość kierunku.

4 CO NALEŻY ZMIENIĆ?

Powróćmy do tego dokuczliwego uczucia, o którym wspomniałem wcześniej, w części 2 i spróbuj zrozumieć, dlaczego czujesz niepokój w pracy. Niezależnie od tego, czy jest to oczywiste, czy nie, każda jednostka zawsze ma konkretny powód do bycia nieszczęśliwym. Czy zazwyczaj czujesz się pozbawiony motywacji, zmęczony lub nie ceniony? Czy zawsze jesteś przepracowany? Czy uważasz, że Twoje umiejętności nie są używane? Pierwszym krokiem do znalezienia lepszego kierunku życia zawodowego jest zidentyfikowanie tego, co czyni Cię nieszczęśliwym i potrzebuje zmian.

4.1 ROZPOZNAWANIE POWODÓW

Z mojego doświadczenia wynika, że każdy klient ma swoje indywidualne przyczyny i wyjątkowe sytuacje, które powodują jego nieszczęście. Zwykle istnieje więcej niż jeden czynnik, który może czasami wprowadzić w błąd kwestię tego, co faktycznie należy zmienić. Aby ułatwić zrozumienie konkretnej sytuacji, najpierw określimy rzeczy, których nie chcesz lub lubisz w obecnej pracy, korzystając z poniższego ćwiczenia:

Ćwiczenie 4.1: Przyczyny nieszczęścia

Kwestionariusz zawiera listę różnych przyczyn niezadowolenia z pracy. Nie jest to wyczerpująca lista, ale pokazuje wiele przyczyn, które ludzie często doświadczają w miejscu pracy.

1. Przeczytaj oświadczenia i zaznacz / zaznacz te, które odnoszą się do Ciebie. Niektóre stwierdzenia mają więcej niż jeden problem, który powinieneś oznaczyć jako zgodny, nawet jeśli tylko jeden jest dla Ciebie istotny. Zignoruj ostatnią kolumnę zatytułowaną "Cat" na teraz.

Powody Nieszczęśliwości	:	CAT
Nie podoba mi się lokalizacja / miasto / miasto / środowisko, w którym pracuję.		S
Nie lubię szefa / kierownika / szefa działu / lidera zespołu.		P
Nie pasuję. Jestem dziwny / inny niż inni. Robię rzeczy inaczej niż wszyscy inni.		M
Nie jestem zadowolony z systemów / procesów / administracji.		S
Zespół mnie nie angażuje ani mnie nie słucha. Czuję się niesłyszany / ignorowany / nieakceptowany.		P

Jestem przepracowany / przetładowany / wykonuję więcej niż jedną pracę.	M
Firma nie szanuje lub nie zwraca uwagi na potrzeby ludzi / wkład / pomysły	S
Nie otrzymuję informacji zwrotnej. Moja praca nie ma znaczenia. Czuję się niedoceniony / niedowartościowany.	P
Nie jestem zmotywowany. Praca mnie nudzi. Liczę minuty do powrotu do domu.	M
Moja podróż / dojazd do pracy jest stresujący / męczący. Nigdy nie mogę znaleźć miejsca do parkowania.	S
Mój szef / koledzy traktują mnie tak, jakbym był bezużyteczny / niepotrzebny / niekompetentny.	P
To tylko czek pensyjny. Ta praca nie jest ważna. To nie jest "ja", a nie cel mojego życia.	M
Jestem pod zapłatą. Wynagrodzenie to za mało dla mojej pracy.	S
Nie lubię innych pracowników / współpracowników / partnerów / współpracowników / dostawców.	P
Nie lubię stałego stresu / bycia pod presją / wymaganiami wydajności.	M
Kultura firmy nie pasuje do mojego myślenia / przekonań / postaw.	S
Denerwuje mnie to, że inni ludzie nie dbają o jakość / dumę z ich pracy.	P
Moja rola jest poniżej mojego poziomu kompetencji. Moje umiejętności są w użyciu.	M
Nie lubię systemów / zarządzania / hierarchii / reguł / metod.	S
Nie lubię ludzi, którym służę. na przykład klienci / klienci / pasażerowie / pacjenci / studenci	P
Czuję się zablokowany / zrezygnowany. Straciłem nadzieję. Nic się nie zmieni bez względu na to, co robię.	M
Nie wierzę w ich etykę / zasady / wartości.	S
Czuję się wykorzystany. Inni nękają mnie / dręczą.	P
Nigdy nie mam dość czasu, aby wykonać całą moją pracę. Nie lubię długich godzin.	M
Nie podoba mi się fizyczne warunki pracy / przestrzeń robocza / sprzęt.	S
Ludzie są nieszczęśliwi. Morale personelu jest niskie. Każdy jest pozbawiony motywacji.	P
Jestem zły w mojej pracy. Zawsze się myślę. Inni są lepsi ode mnie.	M

2. Zapisz wszelkie inne kwestie, które nie są wymienione w kwestionariuszu i są istotne dla przyczyny twojego nieszczęścia.

3. Ponownie przeprowadź ankietę i zauważ, że wszystkie trendy lub elementy wspólne w stwierdzeniach, które zaznaczyłeś, zgadzają się.

4. Wypowiedzi dzielą się na trzy kategorie: P, S i M, które są wskazane w ostatniej kolumnie zatytułowanej Kat. Policz te, które zaznaczyłeś, aby zobaczyć, ile z nich należy do każdej z tych trzech kategorii:

- P oznacza inne osoby w pracy. Jeśli zaznaczyłeś P, jesteś niezadowolony z niektórych osób, z którymi pracujesz. Może to być Twój szef, współpracownicy, menedżerowie, współpracownicy, klienci, studenci, mieszkańcy lub inni ludzie w pracy.

- S wskazuje sytuacje określone przez firmę, które powodują, że jesteś nieszczęśliwy. Może to być sposób, w jaki firma jest prowadzona, produkty / usługi, zarządzanie, systemy i procesy, regulacje, twoje fizyczne środowisko pracy, brak wynagrodzenia lub harmonogramy pracy.

- M oznacza moją pracę, która obejmuje wszystkie aspekty twojej roli; Twoje obowiązki, zadania, obowiązki i projekty. Kwestie mogą być niezadowolone ze względu na ilość pracy, która nigdy nie osiąga znacznej wartości lub zawsze znajduje się pod presją. A może po prostu nie lubisz samej pracy.

5. Teraz weź ze sobą całą stronę do notesu i narysuj pionową linię pośrodku, aby mieć dwie duże kolumny. W lewej kolumnie zrób listę wszystkich problemów, które zaznaczyłeś w powyższym kwestionariuszu. Dodaj wszelkie dalsze obawy lub zmartwienia, które teraz rozpoznajesz.

6. Rozważ każdy problem na swojej liście i zadaj sobie następujące pytanie:

a. Czy mam jakiś wpływ na ten problem?

b. Co mogę zrobić, aby zmienić lub poprawić tę sytuację?

W kolumnie po prawej stronie obok każdego problemu zapisz wszelkie czynności, które możesz wykonać, aby zmienić lub poprawić. Jeśli nie możesz wymyślić żadnej możliwej akcji, napisz "brak".

Na przykład, jeśli nie jesteś zadowolony z kolegi lub szefa, możesz podjąć akcję, aby umówić się na spotkanie z tą osobą i otwarcie omówić problemy. Lub, jeśli twoje obciążenie pracą jest zbyt duże, możesz podjąć działanie, aby poprosić swoich współpracowników

aby dać ci niezakłócony czas, abyś mógł się skoncentrować.

3. Na koniec należy przyznać ocenę od 1-10 na poziomie ważności lub priorytetu do każdego numeru na liście.

Prawdopodobnie zauważysz, że problemy, na które najtrudniej wpłynąć lub zmienić, zwykle należą do kategorii Ludzie lub Sytuacje. W większości organizacji zwykle łatwiej jest wpływać na te rzeczy, które wchodzą w zakres Mojej Pracy i które znajdują się w obrębie własnego obszaru wpływu lub odpowiedzialności. Jeśli możesz sobie z tym poradzić, zastosuj zmiany, które już zidentyfikowałeś. Następnie możesz ponownie ocenić, czy nadal nie jesteś zadowolony z tej sytuacji. Jeśli jednak zidentyfikowane przez Ciebie zmiany są znacznie bardziej skomplikowane lub trudne w obsłudze, poczekaj chwilę dłużej. Pomogę ci w planowaniu i podejmowaniu działań w następnych, nadchodzących książkach. Chociaż nie lubimy tego przyznać, rzeczy, które często muszą się zmieniać, znajdują się w nas samych. Jeden z moich klientów skarżył się, że zawsze czuła się bardzo zmęczona i zestresowana z powodu zbyt dużej pracy. Kiedy sondowałem dalej, przyznała, że to z powodu jej współpracownika, który zawsze rzucał na nią niechciane zadania. Omówiliśmy każdą z ich ról i obowiązków, a następnie poprosiłem ją, aby zastanowiła się, "co mogła zrobić, aby zmienić tę sytuację?" Wtedy zdała sobie sprawę, że pozwoliła tej sytuacji się rozwinąć, ponieważ nigdy nie mogła powiedzieć "nie" jej nachalny kolega.

4.2 Zmiana na dobre

Zwykle, gdy ludzie identyfikują dokładnie to, co leży u podstaw ich nieszczęścia, zaczynają szukać sposobów, w jaki mogą zrobić coś, aby poprawić sytuację. Teraz, gdy rozpoznałeś konkretne powody, które powodują twoje nieszczęście, możesz rozważyć możliwe zmiany, które chciałbyś zobaczyć.

Poniższe narzędzie pomoże ci zdecydować, co dokładnie robisz i czego nie chcesz w swoim przyszłym życiu zawodowym.

Ćwiczenie 4.2: Co mogę zmienić?

Mając na uwadze rzeczy, które sprawiają, że czujesz się nieszczęśliwy w obecnej pracy, rozważ następujące oświadczenia / pytania i odpowiedz Tak lub Nie tak spontanicznie jak to możliwe.

1. Można zmienić rzeczy, które sprawiają, że jestem nieszczęśliwy.
 2. Akceptuję przyczyny mojego nieszczęścia i nie chcę, aby cokolwiek się zmieniło.
 3. Mam kontrolę nad rzeczami, które sprawiają, że jestem nieszczęśliwa.
 4. Czy mam rękę w tworzeniu problemu lub trudnej sytuacji?
 5. Czy są rzeczy, które mogę zrobić, aby poprawić problemy?
 6. Widzę, że kontynuuję tę sytuację przez resztę mojego zatrudnienia.
 7. Czy chcę pozostać z tą firmą / organizacją na obecną chwilę?
 8. Czy przez większość czasu lubię wykonywać swoją pracę?
- Jeśli odpowiedziałeś głównie NIE, najprawdopodobniej nie możesz zmienić przyczyn twojego nieszczęścia. W takim przypadku może to być czas, aby rozważyć inną pracę, zmianę stanowiska lub inne możliwości pracy.
 - Jeśli odpowiedziałeś głównie TAK, prawdopodobnie chcesz spróbować zmienić rzeczy, które powodują nieszczęście, ale pozostać w obecnej pracy.
 - Jeśli odpowiedziałeś tak i nie jednakowo, powinieneś starannie ocenić poszczególne problemy, rozważyć wszystkie możliwe opcje i spróbować podjąć wszelkie możliwe działania. Jeśli po próbie zrobienia wszystkiego, co możliwe, rzeczy nadal się nie poprawią, wykonaj to ćwiczenie ponownie. Twoje odpowiedzi będą prawdopodobnie inne.

Powyższe dwa ćwiczenia powinny dać ci lepsze zrozumienie faktycznych przyczyn twojego nieszczęścia i pomoc w ustaleniu, co należy zmienić w twoim życiu zawodowym. Może to być niewielka zmiana, inne podejście lub zmiana w sposobie wykonywania pracy. Te rzeczy znajdują się w twoim obszarze wpływów i odpowiedzialności, więc prawdopodobnie możesz zarządzać zmianami. Z drugiej strony możesz dojść do wniosku, że bez względu na to, co spróbujesz, nic nie zmieni się w obecnej pracy. Przyczyna twojego nieszczęścia jest czymś poza twoją kontrolą / władzą i nie ma możliwości, abyś miał jakikolwiek wpływ na to. Być może zdecydowałeś się zrobić duży krok i zmienić coś wielkiego w życiu zawodowym. Może teraz poprosisz o zasłużoną promocję, poszukaj nowej pracy lub przeniesiesz pozycję do innej witryny lub działu. Mogłeś nawet zdecydować się na roczny wyjazd, wypróbowanie innych talentów lub pracę w zupełnie innej roli. Możliwe, że naprawdę chcesz całkowicie zmienić swoją karierę i zmienić kierunek, ponownie odkryć ukochaną pasję lub ewentualnie rozpocząć nowy biznes. Niezależnie od tego, czego chcesz, teraz jest czas, aby cofnąć się o krok, ponownie ocenić obecną sytuację i zdecydować, co należy zmienić na dobre. Kiedy już podejmiesz zdecydowaną decyzję, możesz iść w kierunku lepszej przyszłości i ścieżki życia, która przyniesie ci prawdziwe szczęście.

5 Jaka jest moja przyszłość?

Dobra robota, za ukończenie wszystkich dotychczasowych ćwiczeń! Twój przyszły kierunek powinien teraz zacząć się wyraźniej jawić, a zmiany, które zdecydowałeś, staną się bardziej zachęcające. Mam

nadzieję, że teraz czujecie się szczęśliwsi, kiedy stajecie się bardziej dostrojeni do tego nowego zrozumienia siebie i swoich prawdziwych potrzeb i pragnień. Następnym ważnym krokiem jest przyswojenie całej tej wiedzy o sobie i stworzenie wyraźnego celu i wizji dla twojego życia. Czy słyszałeś o teorii motywacji "marchewka i kij"? Wiele osób jest napędzanych przez marchewkę, co oznacza, że wolą iść do przodu w kierunku tego, co chcą. Podczas gdy inni są napędzani kijem, co oznacza, że mają tendencję do oddalania się od rzeczy, których nie chcą. Nie ma szczególnego dobra ani zła, ale po prostu różnica w nastawieniu. W związku z tym wszystkie poprzednie ćwiczenia pozwoliły obu rodzajom motywacji i pomóc ci ustalić dokładnie, czego nie chcesz od przeszłości, teraźniejszości i czego chcesz w przyszłości. Teraz, gdy masz szansę na zaabsorbowanie swoich odkryć, bez wątpienia będziesz myślał o tym, co dalej i jak wprowadzić zmiany. Prawdopodobnie martwisz się, ponieważ wciąż nie masz pojęcia, jak urzeczywistnić swoje pragnienie. Pozwólcie, że was uspokoję, że wasze etapy ścieżki życia wkrótce zaczną się naturalnie rozwijać, gdy staniecie się bardziej dostrojeni do swojego celu. Na tym etapie najlepiej odłożyć te obawy na chwilę, ponieważ mogą one zaćmić procesy myślowe podczas kilku następnych ćwiczeń. W tej chwili wciąż jesteś na etapie kreatywnego myślenia i musisz pozwolić sobie na swobodę wyobraźni. W końcu znajdziesz najlepsze "jak" w dalszej części serii i określisz dokładne kroki, które musisz wykonać. W tej książce wszystkie narzędzia są specjalnie zaprojektowane i rozplanowane, abyś mógł najpierw odkryć swoje szczególne pragnienia, a następnie jasno określić swój przyszły kierunek. Tylko wtedy będziesz całkowicie pewny siebie i gotowy do zrobienia kroku naprzód.

5.1 USTAWIANIE MOJEGO KOMPASU

Gdy rozpoczynasz swoją podróż w kierunku stworzenia swojej ścieżki życiowej, musisz być szczególnie konkretny w odniesieniu do końcowego wyniku lub wyniku, który chcesz osiągnąć. W przeciwieństwie do Alice, zaczniemy od ustawienia intencji dla twojego przyszłego kierunku życia zawodowego, tak abyś nie skończył "gdzieś". Następnym narzędziem jest upewnienie się, że jesteś bardzo jasny i zdecydowałeś się na konkretną trasę. Pomoże Ci też skupić się i będzie na bieżąco.

Ćwiczenie 5.1: Intencja na przyszłość

Poniższe stwierdzenie podsumowuje twoje wnioski ze wszystkich twoich ustaleń do tej pory. W swoim notesie skopiuuj i wypełnij to oświadczenie, odnosząc się do twoich notatek / odpowiedzi ze wszystkich poprzednich ćwiczeń w częściach 2, 3 i 4.

Mój kierunek przyszłości

a. To, czego nie będę dłużej akceptował lub czego chcę, to

b. Zamiast tego zmianą, którą chcę zobaczyć, jest

3. Mój nowy przyszły kierunek będzie

(Opisz istotne szczegóły dotyczące pożądanej roli / środowiska pracy / sytuacji itp.)

4. Kiedy osiągnę ten cel, będę czuł się szczęśliwszy i

(bardziej zmotywowani / zadowoleni / pewni / wolni, itp.).

Po napisaniu tego oświadczenia, przeczytaj je na głos. Będziesz wiedział, że jesteś na dobrej drodze, jeśli brzmi i czujesz się zupełnie dobrze. To spojrzenie na rodzaj szczęścia, jakiego można się spodziewać, i możesz zauważyć, że to uczucie rośnie wewnątrz, gdy stajesz się bardziej dostosowany do swojej ścieżki życia. To stwierdzenie jest jeszcze bardziej skuteczne, jeśli napiszesz krótką wersję wielkimi literami na zwykłym kawałku papieru i umieszczasz go tam, gdzie tylko będziesz go regularnie

widzieć. Pamiętaj, aby uwzględnić punkty b, c i d. Większość moich klientów wybiera miejsce gdzieś w domu, takie jak w swojej garderobie, na lodówce, lustrze lub przy łóżku.

5.2 PRZYSZŁE WRAŻENIA

Po zdefiniowaniu przyszłego kierunku możesz teraz podjąć kolejne kroki w swojej podróży i stworzyć przyszłość, której naprawdę chcesz. Poniższe dwa ćwiczenia są doskonałymi narzędziami, które pomogą Ci dodać więcej namacalnych i konkretnych szczegółów do wybranej trasy. Pomogą ci one wyjaśnić i zdefiniować dokładne wyniki lub cele, które chcesz osiągnąć. Kiedy masz realistyczne i precyzyjne wyobrażenie o tym, co przyniesie twoja przyszłość, łatwiej będzie ci go osiągnąć. Podczas wykonywania ćwiczeń najlepiej jest pozwolić na to, aby procesy twórcze działały, staraj się więc nie analizować myśli i nie racjonalizuj swoich słów, ale bądź tak spontaniczny, jak to możliwe, i weź wszystko, co intuicyjnie wydaje się właściwe. Musisz być w stanie odpocząć i mieć spokojny czas samemu, abyś mógł myśleć bez ograniczeń. Sugerowałbym wykonywanie ćwiczeń, gdy jesteś niespieszny, może rano w weekend lub później w nocy.

Ćwiczenie 5.2: Przyszły list

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, wybierz czas, w którym jesteś sam, niezakłócony i możesz swobodnie myśleć. Jeśli chcesz, możesz przeczytać instrukcje na głos w dyktafonie, a następnie słuchać ich na słuchawkach. Będziesz musiał tylko nagrać wskazówki a-e.

a. Najpierw zrelaksuj umysł: Jeśli chcesz, użyj Krok 1 techniki wizualizacji podanej w rozdziale trzecim, ćwiczenie 3.1: Weź trzy głębokie oddechy, rozluźnij swoje ciało, a następnie w wyobraźni, idź do specjalnego pokoju w chmurach. Nie spiesz się i rób to powoli.

b. Usiądź wygodnie, pozwól odpocząć ciału i umysłowi. Zamknij oczy i wyobraź sobie krok naprzód w czasie, wiele lat naprzód i znacznie dalej w przyszłość. Możesz użyć drzwi na ekranie telewizora, jeśli chcesz.

c. Teraz zobacz i poczuć się bardzo starym, ale wciąż zdrowym i zdrowym, zarówno fizycznie jak i psychicznie. Siedzisz w swoim ulubionym miejscu, uśmiechasz się i patrzysz na piękną scenę. Czujesz się bardzo zadowolony i zadowolony ze swojego życia.

d. Wyobraź sobie, że myślisz o swoim życiu i odczuwasz wielkie poczucie satysfakcji i spełnienia ze wszystkim, co zrobiłeś. Zapamiętaj swoją pracę, dokonane zmiany, pokonane bitwy i to, jak dobrze się potoczyły. Zapamiętajcie wszystkich ludzi, wasze podróże, ważne doświadczenia i wszystko, co osiągnęliście.

e. Nie spiesz się i pozwól sobie rozwodzić się nad tymi miłymi wspomnieniami. Poczuć głębokie poczucie dumy, poczucia własnej wartości i wdzięczności, że przeżyła tak wspaniałe życie.

f. Teraz otwórz oczy i napisz list na kawałku czystego papieru, najlepiej ręcznie. Zaadresuj go do prawdziwego lub wymyślonemu staremu przyjacielowi / kolegi, którego nie widziałeś od bardzo dawna. Napisz datę na górze, jakbyś pisał z wyobrazonego czasu.

g. Twój list powie mu o twoim życiu od ostatniego spotkania. Napisz jak najwięcej szczegółów i pozwól swojej wyobraźni płynąć, ale zachowaj ją pozytywnie. Możesz dołączyć punkty takie jak:

- rzeczy, które zmieniły się na lepsze
- Twoja praca, osiągnięcia, sukcesy
- dobre wieści lub szczęśliwe wydarzenia

- życie rodzinne lub rodzinne
- zrealizowane marzenia lub cele
- rzeczy, za które jesteście wdzięczni i wdzięczni

h. Jeśli potrzebujesz, zapoznaj się z notatkami ze wszystkich poprzednich ćwiczeń.

i. Kiedy piszesz list, powinieneś nadal czuć się pozytywnie i szczęśliwy. Oto przykład, jak rozpocząć pisanie:

Drogi przyjacielu,

Wiem, że minęło dużo czasu, odkąd ostatni raz się spotkaliśmy, ale nie uwierzysz w to, co się stało! Moje życie po prostu stawało się coraz lepsze. Odsunąłem się od ... i założyłem własny biznes, robiąc

j. Po skończeniu listu, podpisaniu go i na odwrocie, wpisz dzisiejszą rzeczywistą datę.

k. Następnie umieść go w kopercie, zapieczętuj i napisz na pierwszej stronie: My Future Life, ... (twoje imię) Nie otwieraj do ... (data). Użyj dowolnej daty w odległej przyszłości. Powinno to nastąpić w czasie, gdy zakończysz wszystkie cele związane z życiem zawodowym, np. Po przejściu na emeryturę.

l. Na koniec schowaj kopertę w bezpiecznym miejscu i zapomnij o tym.

Jak możesz się domyślić, ten list nie jest dla starego przyjaciela i nigdy nie będziesz go nikomu wysyłał. Instrukcje na przedniej stronie koperty są dla Ciebie i tylko Ty powinieneś je otworzyć. Bez wątplenia, zanim ją otworzysz, będziesz już dawno zapomniał czytać tę książkę, ale na wszelki wypadek możesz podzielić się ze mną swoją historią, podać moje imię i nazwisko / dane kontaktowe na odwrocie listu. Na pewno byłbym bardzo zadowolony, gdybyś mógł usłyszeć od ciebie! Na tym etapie możesz się zastanawiać "jaki jest cel tego ćwiczenia? Jak to mi pomoże, jeśli mam o tym zapomnieć? "Jest to narzędzie psychologiczne, które działa na wiele sposobów. Dostarcza kolejnego potężnego ćwiczenia mentalnego, które skupia na sobie najważniejsze rzeczy, które chcesz osiągnąć, nie tylko w najbliższej przyszłości, ale także przez resztę życia. Kiedy to napiszesz, wydarzenia i sytuacje stają się bardziej wiarygodne, a twoje wątpliwości się zmniejszają. W ten sposób wzrasta twoje zaufanie, dzięki czemu możesz łatwo podjąć niezbędne działania. Kiedy piszesz to spontanicznie, od zrelaksowanego stanu umysłu automatycznie pozwalasz swoim podświadomym potrzebom i pragnieniom wypłynąć na powierzchnię. Jak już wspomniano, wyobrażając sobie konkretne pragnienia w umyśle, aktywujesz system RAS i tym razem dodałeś bardziej szczegółowe informacje o swoim przyszłym kierunku. Również ten list jest napisany w czasie przeszłym, co pomoże twojemu podświadomemu umysłowi myśleć o nim jako o wiarygodnej rzeczywistości. W końcu, ukrywając i zapominając o liście, pozwala on twojemu świadomemu umysłowi wyłączyć się i przestać próbować logicznie wszystko wymyślić, aby twój nieświadomy umysł mógł twórczo nad nim pracować.

5.3 Wizja jest wiarą

Drugim ważnym narzędziem, które pomoże ci stworzyć przyszłość, której naprawdę chcesz, jest Tablica Wizji. Niezależnie od tego, czy chodzi o życie zawodowe, nowy dom, czy o inną osobistą zmianę, konieczne jest wyobrazić sobie cel, który chcesz osiągnąć, zanim zaczniesz podejmować działania i zmieniasz swoje życie. Czym jest tablica wizji? Jest to po prostu kolaż lub zbiór obrazów, który pomaga wyobrazić sobie osobiste lub zawodowe cele. Wybierając zdjęcia i obrazy, które reprezentują pożądane wyniki, nie musisz już wyobrazić sobie tego wszystkiego w umyśle, ale możesz zobaczyć to fizycznie, na papierze przed sobą. Tablica wizji pomoże ci dostosować się do wybranej ścieżki życia poprzez

skupienie myśli i przyszłych działań. Teraz możesz pomyśleć: "jak to mogło działać?" Pomysł, że umieszczając kilka zdjęć na planszy, możesz osiągnąć swoje cele, cóż, to prawdopodobnie brzmi jak bzdura lub raczej głupio! Jednak badania wykazały, że osoby odnoszące sukcesy, takie jak sportowcy, aktorzy, przedsiębiorcy i mistrzowie szachów, używają technik prób psychicznych i wizualizacji, aby zobaczyć, jak wygrywają lub osiągają pożądane wyniki, na długo przed wydarzeniem. Co ciekawe, wszyscy dążą do osiągnięcia większości swoich celów i wydaje się, że bez większego wysiłku niż ci, którzy nie używają tych technik. Być może słyszeliście o tablicach wizyjnych, a może już zrobiliście? Nawet jeśli masz, polecam zrobić to następne ćwiczenie, ponieważ twoje przyszłe instrukcje dotyczące kierunku zyskają większą treść i głębię. Im bardziej konkretny jesteś, jaki chcesz, tym większe prawdopodobieństwo, że tak się stanie. Twój przewidywany cel podniesie także Twoje oczekiwania i motywację. Bez wątplenia znajdziesz niezliczone witryny z wieloma poradami na temat tworzenia tablicy wizji. Niektóre sugestie sprawiają, że wydaje się to dość żmudnym i czasochłonnym zadaniem. Jednak nie musisz poświęcać dużo czasu ani pieniędzy. Oto kilka prostych wskazówek, które pomogą ci stworzyć właściwą dla siebie tablicę wizji, która idealnie pasuje do twojej nowej wiedzy o sobie. To powinno zająć około jednego popołudnia. Nie zapomnij cieszyć się robieniem tego i baw się dobrze!

Ćwiczenie 5.3: Tworzenie Tablicy Wizji

1. Będziesz potrzebował: stosu starych czasopism, zwykłego papieru, długopisów, nożyczek, lepkiej taśmy i kleju. Możesz spłaszczyć duże kartonowe pudełko, znaleźć stare zdjęcie w ramce lub użyć deski korkowej. Powinien mieć co najmniej format papieru A2 (420 × 594 mm) lub większy.
2. Utwórz tło, umieszczając razem kawałki zwykłego papieru. Trzymaj je obok siebie, aby zrobić plakat. Dołącz ten plakat tła do planszy lub ramki.
3. W swoim notesie zrób listę 10-15 punktów, które reprezentują twój planowany kierunek, patrz ćwiczenie 5.1. Możesz użyć dowolnych słów oznaczających pożądane życie zawodowe, takie jak wybrany tytuł, środowisko zawodowe, umiejętności i zdolności, ludzi, wynagrodzenie, podróże, projekty lub konkretne zadania, które możesz wykonywać. Dodaj też słowa emocji o tym, jak będziesz poczuć się, gdy osiągniesz to wszystko. Możesz odnieść się do któregośkolwiek z poprzednich ćwiczeń dotyczących twojej przyszłości, które do tej pory zrobiliśmy.
4. Z czasopism znajdź jeden obraz, który reprezentuje każdy punkt i wytnij go. Jeśli nie możesz znaleźć odpowiednich obrazów, napisz słowo lub narysuj coś na papierze, które opisuje twój punkt. Wytnij wszystkie słowa i obrazy.
5. Ułóż je na papierze w tle jak kolaż i przyklej je. Użyj kleju, który nie marszczy papieru.
6. Napisz dzisiejszą datę z tyłu plakatu i podpisz ją.
7. Zawieś planszę w miejscu, w którym będziesz ją regularnie widzieć.
8. Każdego dnia spójrz na obrazy i wypowiadaj te słowa w swojej głowie: "Jestem bardzo wdzięczny i szczęśliwy, że to jest moja ścieżka życia." I poczuć emocje, które już to zrobiły.

Wskazówki dotyczące Tablicy Wizji:

- Bądź konkretny i konkretny ze szczegółami. Staraj się nie uogólniać i zawsze bądź pozytywny.
- O wiele skuteczniej jest zrobić fizyczną płytę wizyjną z prawdziwego papieru, a nie wirtualną lub elektroniczną na twoim komputerze.
- Pisanie lub rysowanie na papierze ręcznie, pomaga osadzić go w podświadomości.

- Nie przyklejaj białego tła do deski za pomocą kleju. Użyj taśmy samoprzylepnej lub szpilek, aby po jej ostatecznym rozłożeniu zwinąć i odłożyć.

- Używaj kolorowych długopisów i różnych czasopism.

- Trzymaj swoje cele dla siebie. Nie mów wszystkim, dopóki ich nie osiągniesz.

To narzędzie działa przy użyciu wszystkich tych samych zasad, co narzędzie Przyszły listy w ćwiczeniu 5.2. Dodatkowo, tworząc tablicę wizji własnymi rękami, zaczynasz internalizować obrazy, a twoja podświadomość zaczyna wierzyć, że już nabyłeś nowe życie zawodowe. Następnie, regularnie oglądając obrazy, twój podprogowy umysł zwróci twoją uwagę na działania, które musisz podjąć, aby osiągnąć swoje cele. Ponadto emocjonalnie dostroisz się do tego fascynującego nowego wrażenia szczęśliwszej przyszłości i przyciągniesz odpowiednie sytuacje do swojego życia, nawet bez świadomego wysiłku! Teraz, kiedy stworzyłeś idealną wizję swojej przyszłej ścieżki życia i widzisz ją przed sobą, twoja wiara wzrośnie silniejsza, a zatem będziesz bardziej prawdopodobne, że ją osiągniesz. Po zapisaniu twoich intencji, szczegółowych ostatecznych wyników, które pragniesz, i zaprojektowaniu obrazu przyszłości, który naprawdę chcesz, jesteś teraz gotowy, aby uruchomić koła, aby to się stało.

6 Która droga dalej?

Gratulacje! Położyłeś teraz dobry, mocny fundament dla swojej ścieżki życia, która popchnie cię we właściwym kierunku. Niektórzy ludzie są tak zmotywowani w tym momencie, po wykonaniu ćwiczeń z rozdziału piątego, że wszystko później, po prostu wydaje się "automatycznie" poruszać się w miejscu iw szybszym tempie, niż kiedykolwiek oczekiwali. Czy czujesz się gotowy? Czy następne kroki stają się jasne i oczywiste? Jeśli tak, to dobra wiadomość! Śmiało, użyj tej energii i zacznij działać w kierunku przyszłości swoich marzeń. Nie zapomnij najpierw przygotować planu lub zaprojektować praktyczną strategię, a następnie konsekwentnie dążyć do osiągnięcia swoich celów.

6.1 Na właściwej ścieżce

Z drugiej strony, wciąż możesz mieć setki pytań i wątpliwości, które krążą wokół twojej głowy o tym, jak i co dalej robić. W tej chwili możesz być pewny, że jesteś dokładnie tam, gdzie musisz być teraz. Możliwe, że po zidentyfikowaniu przyszłego kierunku, stworzeniu tablicy wizji i wykonaniu wszystkich innych ćwiczeń, nadal nie masz pewności, jesteś zaniepokojony lub nieco zdezorientowany. Następnie, proszę zrozumieć, że jest to całkowicie normalne. W rzeczywistości uczucia te są w pewnym stopniu konieczne, ponieważ daje to przekonanie i bodziec do podjęcia działań i posuwania się naprzód. Większość ludzi odkrywa swoją ścieżkę życiową, reaguje na różne sposoby, na przykład będąc szczęśliwie zaskoczeni lub zachwyceni, podczas gdy inni nie odczuwają żadnej niespodzianki, ponieważ jest to coś, co zawsze znali. Niektórzy odczuwają wątpliwości, nerwowość lub są kompletnie niewiary. Jeśli nie masz pewności, czy wybrałeś właściwą ścieżkę życiową dla siebie, tutaj jest narzędzie do sprawdzenia, czy jesteś na dobrej drodze.

Ćwiczenie 6.1: Na dobrej drodze

1. Zamknij oczy, połóż dłoń na sercu i zadaj sobie te pytania. Twoje odpowiedzi powinny być natychmiastowe.

- Czy jestem w 100% uczciwy wobec siebie, co chcę?
- Czy moje zmartwienia wynikają z tego, co inni o mnie myślą?
- Czy mój wybór wynika z desperacji lub prawdziwego pragnienia?

- Czy mój wybór opiera się na próbie uczynienia kogoś szczęśliwym?
- Czy ignoruję ten mały głos we mnie?

2. Kiedy jesteś na dobrej drodze, serce i emocje powinny czuć się szczęśliwsze i zsynchronizowane. Jeśli jesteś na właściwej ścieżce życia, możesz zauważyć którekolwiek z poniższych:

- Zniknęło stare, dokuczliwe pytanie z głębi umysłu.
- Nie ignorujesz już, unikasz lub usprawiedliwiasz te problemy, które sprawiają, że czujesz się nieszczęśliwy.
- Nie udajesz, że jesteś szczęśliwy lub masz już odważną twarz.
- Twój brzuch czuje się spokojny i zrelaksowany w środku zamiast ucisku, gdy coś jest nie tak.
- Ta nowa przyszłość wydaje się ciągnąć cię, nawet jeśli twój logiczny umysł mówi inaczej.
- Wyobrażanie sobie przyszłości w umyśle, sprawia, że automatycznie się uśmiechasz lub podniecasz.
- Twoja intuicja i intuicja mówią, że ta przyszłość jest właściwa, a nie odwrotnie.
- Im więcej o tym myślisz, tym bardziej wydaje się pasować "kim" jesteś.
- Twoje serce mówi, że brzmi logicznie, jest najrozsądniejszym lub najmądrzejszym wyborem.
- Myślenie o tym jest jak powrót do domu, bardziej niż jakakolwiek poprzednia rola.
- Twój wewnętrzny głos mówi coś w stylu; "Go for it / I love it / This is good!"
- Tworzysz argumenty w swojej głowie, aby wesprzeć swój wybór, na wypadek, gdyby ktoś Ci się sprzeciwił.
- Naturalnie dostrajasz i zauważasz rzeczy, które odnoszą się do twojej nowej ścieżki życia.
- Twoja przeszłość, teraźniejszość i przyszłość zaczynają mieć sens.

3. Kiedy wypowiedasz te słowa na głos, faktycznie to czujesz: "Jestem zadowolony z kierunku mojej ścieżki życiowej." Jest to pozytywna afirmacja, którą możesz teraz dodać do swojej instrukcji Future Direction, ćwiczenie 5.1.

6.3 Wyrównanie kompasu

Wszyscy mamy marzenia, pragnienia, potrzeby i pragnienia, ale często droga do otrzymania wszystkiego, czego naprawdę pragniemy, jest spowita mgłą. Niektórzy uważają, że wiedzą, czego chcą i są bardzo skłonni do ich zdobycia. Inni mają dużo pozytywnej energii, ale nie są pewni, dokąd zmierzają. Oczywiście, pozytywna energia jest konieczna, ale nie musisz być super zmotywowany lub silnie napędzany. Zauważyłem, że sama siła woli lub pozytywne myślenie nie wystarczą, by stworzyć rzeczy, które naprawdę chcesz, lub zapewnić ci szczęśliwszą ścieżkę życia. Aby mieć życie pełne spełnienia i szczęścia, które być może jest rzadkością, musimy nauczyć się, jak to osiągnąć. W tej książce starałem się przekazać ci jak najlepiej moją wiedzę, aby pomóc ci podnieść tę mgłę, wykorzystując swój największy atut, jakim jest twój umysł. Skoncentrowano się na pomocy w podjęciu tego pierwszego ważnego kroku, jakim jest zmiana sposobu myślenia. Jest to niezbędne, aby twój przyszły kierunek stał się rzeczywistością, ponieważ życie tylko przynosi nam te rzeczy, o których myślimy i w co wierzymy. Musisz szczerze wierzyć, że zasługujesz na dobre rzeczy, a następnie skup się na nich i pracuj nad nimi. Nie na odwrót! Wszystkie ćwiczenia tutaj są zaprojektowane, aby pomóc Ci znaleźć i mocno wierzyć,

że twoje prawdziwe życie . Ścieżka jest tym, na co bezwzględnie zasługujesz! Dopiero gdy poczujesz to w swoim sercu i uwierzysz w to, że twoja wymarzona przyszłość może zacząć nabierać kształtu. Sekret odnajdywania życia szczęścia jest dość prosty: kiedy już to zrozumiesz jest naturalnym przepływem w wykonywaniu pracy, którą wykonujesz, a jeśli jesteś w miejscu, które naprawdę wspiera cię, wtedy poczujesz głębsze poczucie pełni i sensowności w swoim życiu. Kiedy twoja wiedza, umiejętności, historia, osobowość i podstawowe wartości są dostosowane do twoich myśli i działań, twoje życie zawodowe funkcjonuje w harmonijny sposób. Wtedy będziesz wiedział z całą pewnością, że podążasz za swoją ścieżką życia. W psychologii nazywa się to "kongruencją", co oznacza, że twoje myśli, przekonania, emocje, słowa i działania są spójne i nie sprzeczne ze sobą. Na przykład, jeśli twoja praca wymaga, abyś wykonywał czynność, której szczególnie nie lubisz i jest sprzeczna z twoimi życzeniami, wtedy nie jesteś przystający. Jeśli pracujesz w takiej dysharmonii, zazwyczaj sprawy zaczynają się źle układać, a twoje życie zawodowe traci równowagę. Jeden z moich ulubionych autorów, Gary Zukav, wyjaśnia to doskonale: "Twoim zadaniem jest nauczyć się pływać w tym samym kierunku, co twój statek macierzysty. Twoje wewnętrzne poczucie sensu i celu jest twoim kompasem. ". Innymi słowy, kiedy dostosujesz swoje codzienne czynności do potrzeb swojego podstawowego ja lub duszy, wtedy znajdziesz swój prawdziwy kierunek i prawdziwe spełnienie. Twoje życie staje się bardziej spójne, ponieważ twoja głowa i serce funkcjonują razem w harmonii. Naprawdę mam nadzieję, że teraz czujesz się bardzo zmotywowany i pełen energii, abyś mógł zrobić krok naprzód, aby twój nowy odnaleziony kierunek i ścieżka życia stały się twoją rzeczywistością. Jak zawsze, życzę ci bezgranicznego szczęścia i niech twoje radosne fale rozprzestrzeniają się szeroko wokół ciebie.