

1 CZY RZECZY NAPRAWDĘ ZMIENIAJĄ?

"Prawo pracy wydaje się niesprawiedliwe, ale nic nie może go zmienić; im więcej radości otrzymasz z pracy, tym więcej pieniędzy zarobisz." - Mark Twain

Jesteś na dobrej drodze do pracy, czujesz się pozytywnie i jesteś gotów na dzień. Po przybyciu odkrywasz, że twój obecny projekt utknął w martwym punkcie, współpracownik, który Cię wspiera, jest nieobecny i jest jeszcze jeden pilny problem techniczny, który musi zostać rozwiązany, zanim będziesz mógł rozpocząć pracę. Wkrótce czujesz się zirytowany, a twoja pozytywność słabnie. W miarę upływu dnia pojawiają się kolejne trudne sytuacje i pod koniec dnia jesteś zmęczony, zestresowany w domu, wykonując bardzo mało swojej pracy i czując się daleki od pozytywnego. Zastanawiasz się, jak wszystko się zmieni. Może to być powszechny scenariusz dla wielu z nas, gdzie problemy, presja i zakłócenia są codziennością. Co ciekawe, radzenie sobie ze stresującymi sytuacjami może stać się regularną częścią naszego życia, ale bardzo rzadko uczymy się jak nimi zarządzać. Kiedy jesteś w pracy, która dostosowuje się do twojej ścieżki życia i wykonuje pracę, w którą wierzysz, daje ci odwagę i zdolność do inicjowania wszelkich zmian sytuacyjnych, które uważasz za konieczne. Bez względu na to, czy znalazłeś nową pracę, czy też pracujesz w tej samej roli od lat, czasami są rzeczy, które po prostu nie działają dla ciebie. Często zdarza się, że jesteśmy zestresowani, zirytowani lub sfrustrowani takimi problemami, jak określone procesy, przepisy lub metody firmy. Być może codzienna rutyna lub obciążenie sprawiają, że czujesz się niezrównoważony? A może kochasz i ciesz się każdym aspektem swojej pracy, ale żałujesz, że nie było więcej godzin w ciągu dnia? Teraz możesz się zastanawiać, czy naprawdę można coś zmienić. W końcu ciężko pracowałeś, aby tu dotrzeć, więc nie powinieneś być szczęśliwy dość? Czy martwiłeś się i próbujesz znaleźć odpowiednie rozwiązania dla swojej konkretnej sytuacji? Czy wypróbowałeś wszystko, co popiera guru pracujący w życiu i życiu, ale nic nie działa? Być może chcesz zmian nie tylko dla siebie, ale także dla korzyści współpracowników lub rodziny? Niezależnie od powodów zdecydowałeś, że coś się zmieni i naprawdę chcesz wiedzieć, jak najlepiej nim zarządzać. Tutaj przyjrzymy się problemom, znajdziemy strategię na zmianę i rozwiążemy korzenie stresu. Zaprojektujesz zmiany w obecnej pracy, aby poprawić określone sytuacje i nauczysz się, jak możesz być zrelaksowany, kreatywny i bardziej produktywny w tym samym czasie w życiu zawodowym. Oczywiście istnieje wiele książek, blogów i informacji, które można znaleźć na temat poprawy "równowagi między życiem zawodowym a prywatnym". Ta książka koncentruje się bardziej na tworzeniu konkretnych ulepszeń w sposobie wykonywania pracy w miejscu pracy i na sposobie pracy. Odkryjesz także swój "przepływ pracy", który pasuje do twoich naturalnych rytmów i daje więcej energii.

1.1 NARZĘDZIA

W tych książkach znajdziesz moje łatwe w użyciu narzędzia, zaprojektowane specjalnie w celu ułatwienia tworzenia szczęśliwszego życia zawodowego. Ćwiczenia te oparte są na zasadach psychologicznych, technikach coachingowych i sprawdzonych metodach zmiany życia. Polecam przeczytać książkę od początku do końca, zamiast omijać części lub przeglądać, ponieważ każdy rozdział opiera się na doświadczeniach poprzednich rozdziałów. Najlepiej jest przeczytać książkę i korzystać z narzędzi w miarę upływu czasu. Proponuję zrobić to w swoim własnym czasie, a nie podczas pracy. Kiedy jesteś z dala od środowiska pracy, będziesz w stanie myśleć jaśniej. Aby wykonać ćwiczenia będziesz potrzebował: papierowego notatnika, długopisu, karteczek samoprzylepnych i kilku kolorowych długopisów lub ołówków. Również słuchawki podłączone do telefonu komórkowego lub dowolnego urządzenia przenośnego z dostępem do Internetu mogą być przydatne do słuchania muzyki / filmów.

2 CO NIE DZIAŁA?

Zanim się zanurzymy i zaczniemy zmieniać rzeczy w twoim życiu zawodowym, musimy zająć się procesem zmian. Z biegiem lat spotkałem wielu ludzi, którzy rozkoszują się rozmową o tym, co powinno się zmienić i co jest nie tak w ich obecnej sytuacji. Jak wspomniano w mojej ostatniej książce, lubię nazywać je "seryjnymi nałogowcami", a ci ludzie po prostu rozpamiętują wszystko, co sprawia, że są nieszczęśliwi, źle się czują lub są zdenerwowani. Nie próbują jednak podejmować kroków, aby poprawić sytuację lub rozważyć, w jaki sposób zastosować swoje obawy do konstruktywnych zmian. Z pewnością nie jesteś jednym z tych, którzy narzekają, inaczej nie byłoby cię tutaj, czytając tę książkę. I jestem pewien, że rozumiecie ideologię, że jedynym sposobem na uzyskanie większego szczęścia jest jej urzeczywistnienie. Zaczniemy od zbadania tych rzeczy, które sprawiają, że poczujesz się nieszczęśliwy w szczegółach, a następnie przejdziemy do szukania rozwiązań i tworzenia ulepszeń. Jeśli naprawdę chcesz zmienić rzeczy, które nie działają dla ciebie, te trzy kroki są niezbędne od samego początku, aby wprowadzić trwałe zmiany:

1. Po pierwsze, zdecyduj i zobowiąż się, że naprawdę tego chcesz. Bądź absolutnie pewny, że coś musi się zmienić, nawet jeśli jeszcze nie wiesz, jak to zrobić.
2. Zidentyfikuj obszar problemowy. Oceń źródło lub przyczynę problemu, jeśli możesz i przeanalizuj go w miarę możliwości. Następnie stwórz realistyczny i praktyczny plan działania.
3. Wprowadź zmiany. Przystudiuj swój plan działania i dotrzymaj zobowiązania, które podjąłeś.

2.1 GŁÓWNY PRZYCZYNA

Kiedy lepiej zrozumiesz, na czym dokładnie polega problem, będziesz miał pewną podstawę do rozpoczęcia, zanim zaczniesz działać. W tym ćwiczeniu zidentyfikowałeś główne obszary pracy, które są niezadowolone. Jeśli jednak nie przeczytałeś jeszcze pierwszej książki, rozważ te pytania i zanotuj:

- Jakie są główne przyczyny stresu lub nieszczęścia w pracy?
- Czy dotyczą one głównie osób, z którymi pracuję, sytuacji określonych przez firmę lub problemów związanych z moją rolą zawodową?
- Czy są to kwestie dotyczące rzeczy, które mogę zmienić lub mam na nie jakiś wpływ?

Jeśli nie jesteś zadowolony z pracy i chcesz znaleźć inne stanowisko, lepiej byłoby przeczytać drugą książkę, ponieważ pomoże ci ona znaleźć odpowiednią pracę dla twoich umiejętności. Lub, jeśli uważasz, że problem jest spowodowany ludźmi i twoimi związkami w pracy, moja następna książka z serii "Cieszę się z innych?" Będzie dla ciebie. Jednak ta książka skupia się na zmianach, które chcesz wprowadzić w konkretnych sytuacjach w pracy lub sposobie wykonywania pracy. Aby dać ci wyobrażenie, sytuacje to te rzeczy, które firma określa, które wpływają na ciebie lub jak dobrze pracujesz. Zwykle nie dotyczą one Ciebie, Twoich codziennych zadań ani osób, z którymi pracujesz, ale są sytuacjami, w których oczekuje się, że będą działać zgodnie z. Mogą być powiązane do twojej pracy, ale nie są bezpośrednio twoją odpowiedzialnością lub w zasięgu twoich wpływów. Dlatego głównym problemem z tego typu przyczynami jest to, że wydają się być poza twoją kontrolą i czujesz, że niewiele możesz zrobić. Być może zastanawiasz się, dlaczego powinieneś próbować zmienić coś, w czym możesz nie mieć nic do powiedzenia. Ważne jest więc pytanie, czy uważasz, że to będzie miało duży wpływ na twój poziom szczęścia. Czy myślisz, że próba zmiany może poprawić jakość twojego życia zawodowego? Jeśli może to zmniejszyć stres, zapewnić spokój ducha lub pomóc Ci lepiej wykonywać swoją pracę, to warto spróbować.

2.2 WYKORZYSTANIE NIEDOBORU

Jedną z najczęstszych skarg na bycie nieszczęśliwym jest uczucie zestresowania, które często wynika z dzisiejszego gorączkowego tempa i przeciążenia pracą. Łatwo jest namalować rzeczywistą przyczynę stresu i po prostu rzucić wszystkie nasze trudne problemy w "koszu stresowym". Każdy z nas ma wyjątkowe powody, by czuć się zestresowanym i musimy najpierw zidentyfikować konkretne powody, które są istotne dla naszej konkretnej sytuacji. Problemy powodujące stres są nazywane "stresorami" i często obejmują wiele różnych czynników, takich jak nadmierne rozciąganie, zbyt mało czasu, problemy z pieniędzmi, problemy z komunikacją lub procesem itp. To narzędzie pomoże ci zidentyfikować i rozwiązać problem. specyficzne problemy twojego nieszczęścia w pracy.

Ćwiczenie 2.1: Zidentyfikuj główny problem

1. W swoim notatniku, weź całą stronę i narysuj tabelę z pionowymi liniami dla trzech kolumn, dzięki czemu środkowa kolumna będzie najszersza. Umieścić w nagłówkach; Data, główny problem / problem, skala.

2. W ciągu najbliższych dziesięciu dni roboczych napisz datę, a następnie kilka linijek na temat rzeczy, które sprawiły, że jesteś zły, nieszczęśliwy lub zestresowany w tym dniu. Nie musisz już analizować, dlaczego lub rozwiązać problemów. Jeśli nie czułeś się zestresowany lub nieszczęśliwy w tym konkretnym dniu, napisz "none". Narysuj poziomą linię pod każdym dniem.

3. Po upływie dziesięciu dni przyjrzyj się każdemu z tych problemów i weź pod uwagę poziom stresu lub niepokoju, jaki spowodował. Podaj ocenę od 1 do 10 w kolumnie Skala dla każdego problemu; 10 jest bardzo stresujące / niepokojące, a 1 jest pomijalnym stresem lub nie ma się czym martwić. Na przykład problem może brzmieć: "Nie mogłem znaleźć

plik z moim raportem o stanie i spędziłem dwie godziny szukając go ", a twoja ocena stresu może wynosić " 7 ".

4. Po upływie dziesięciu dni możesz zauważyć tendencję dotyczącą rodzajów problemów i twoich ratingów. Będziesz także wiedział, które sytuacje są mniej stresujące i kiedy czujesz się szczęśliwszy lub spokojniejszy. Zanotuj swoje wnioski. Możesz wykonać to ćwiczenie dłużej niż dziesięć dni, jeśli potrzebujesz.

Identyfikacja dokładnych przyczyn twojego nieszczęścia lub stresu i użycie skali ocen da ci miarę głównych problemów i ich wpływu na ciebie. Trzeba się stać w pełni świadomy dokładnego problemu, nawet jeśli nie wiesz, jak to zmienić. Czasami po prostu musimy rozpoznać źródło problemu i uznać nasze zaangażowanie w tworzenie tego problemu, aby zacząć wprowadzać pozytywne zmiany.

OSTRZEŻENIE! Jeśli wyniki tego ćwiczenia pokazały, że twój dzienny poziom stresu jest bardzo wysoki, powiedzmy 9-10, to możesz iść w kierunku wypalenia zawodowego. Jeśli zauważysz, że regularnie zachorujesz, źle się sypiasz, nie możesz skoncentrować się, czujesz się niespokojny, wyczerpany, płaczący, zły lub pełen lęku, wtedy jesteś bardzo nie zrównoważony. Są to oczywiście oznaki dużego stresu, który wprowadzi Cię w tryb walki lub ucieczki¹. Musisz natychmiast się zatrzymać, poszukać pomocy i wziąć czas wolny. Gorąco zachęcam do wizyty u lekarza i uzyskania fachowej porady. Proszę, nie ignorujcie znaków ostrzegawczych! Z drugiej strony, jeśli doświadczasz średniego / średniego poziomu stresu, pamiętaj, że nie ma znaczenia, czy problem jest duży czy mały. Niezależnie od tego, czy problemem są spinacze, czy podwyżki, ważniejsze jest to, jak się czujesz przez jakiś czas. Wszyscy doświadczamy od czasu do czasu stresujących sytuacji, ale jeśli ciągle czujesz się poirytowany, zmartwiony lub sfrustrowany, to powinno to potwierdzić, że coś trzeba zrobić w tej sprawie. Zajmiemy

się kwestią stresu bardziej szczegółowo i spojrzymy na metody, jak rozwiązać problem w części czwartej.

2.3 Decydujący czynnik

Jeśli przeczytasz moją pierwszą książkę, Czy jestem szczęśliwy z moim kierunkiem?, zidentyfikujesz i określisz zamiar wykonania tego rodzaju pracy, która jest zgodna z twoją prawdziwą ścieżką życia. Możesz teraz odnieść się do swojego oświadczenia o swoim zamiarze na przyszłość i upewnić się, że zmiany, które wybrałeś, są zgodne z przyszłością, której pragniesz. Następnym krokiem jest określenie, co należy zmienić i podjęcie decyzji o ewentualnym wyniku, który chcesz osiągnąć. Możesz użyć poprzedniego oświadczenia o przyszłości lub wykonać następujące krótkie ćwiczenie

Ćwiczenie 2.2: Zestawienie zmian

1. Zastanów się nad następującymi zdaniami i skopiuj je do swojego notatnika. Zapisz szczegóły swojej konkretnej sytuacji w pustych polach.

- Nie jestem zadowolony z sytuacji (główny problem / problem)
- Chcę zobaczyć zmianę (podać pożądany wynik)
- Kiedy ten wynik zostanie osiągnięty, będzie oznaczać (pozytywny wynik / uczucie)

2. Po napisaniu i opisanie dokładnie tego, co chcesz zobaczyć, zmień swoje zdanie na temat wprowadzenia tej zmiany. Możesz napisać to zdanie, aby potwierdzić swoją intencję; "Teraz podejmuję kroki w kierunku pozytywnych zmian sytuacji. Jest to dla mnie ważne, ponieważ przyniesie korzyści.

Oto przykład Oświadczenia o zmianie dla powyższego ćwiczenia:

- Jestem niezadowolony z faktu, że muszę przestrzegać ścisłych zasad dotyczących uzyskania upoważnień do zarządzania na piśmie, zanim będziemy mogli zgodzić się na prośby naszych klientów. To zawsze trwa zbyt długo, a kiedy projekty są opóźnione, wszyscy w zespole są sfrustrowani.
- Chcę zmienić politykę otwartą, która pozwoli na bardziej bezpośrednią komunikację między zespołem a kierownictwem, dzięki czemu proces będzie przebiegał znacznie szybciej.
- Osiągnięcie tego wyniku będzie oznaczać, że klient i nasz zespół będą bardziej zadowoleni, ponieważ wszyscy będą skuteczniej realizować swoje cele.

Na tym etapie możesz być nieco zaniepokojony tym, jak poradzisz sobie z takim zadaniem i wszystkim, co Cię czeka. Jest to całkowicie naturalne, ponieważ każda zmiana jest zawsze

w pewnym stopniu wyzwaniem i jeśli nie jesteś do tego przyzwyczajony, możesz obawiać się najgorszego. Nie martw się! W dalszej części zajmiemy się "jak", ale najpierw musisz jasno określić wynik, który chcesz osiągnąć, i pozytywny wynik, jaki osiągniesz dla siebie i innych zaangażowanych osób. Musisz jednak tylko wyjść tak daleko poza strefę komfortu, jak to jest wygodne, aby rozciągnąć się bez wchodzenia w strefę straszną. Innymi słowy, postarasz się, aby zmiany, które są w twojej mocy, mogły się zmienić. Zrozum, że nie ma się czego obawiać, ponieważ nikt nie prosi cię o zmianę świata. Tylko po to, aby zmienić rzeczy, które czynią twój świat szczęśliwszym miejscem. Możliwe, że zidentyfikowałeś wiele rzeczy, które naprawdę chcesz zmienić, ale teraz musisz tylko wybrać te, które są najważniejsze. W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się sposobom wprowadzania zmian w tych trzech głównych obszarach roboczych; kwestie, które normalnie są poza twoją kontrolą, kwestie, które są wewnątrz twojej kontroli i kwestie czasu i zarządzania sobą.

3 Jak mogę zmienić sytuację?

Wszyscy chcielibyśmy móc machać czarodziejską różdżką przez złą sytuację w pracy i sprawić, by od razu zmieniała się na lepsze. Niestety, nie mogę dać ci tej magicznej różdżki, ale być może, dam ci coś, co jest cenniejsze i pomoże ci osobiście na dłuższą metę. Zmiana sytuacji, która jest zewnętrzna dla Ciebie i poza Twoją własną odpowiedzialnością, często wydaje się być długotrwała lub wykracza poza twoje możliwości. Często mówi się nam, że nie mamy autorytetu lub że problem jest powyżej naszego poziomu wpływu, a więc nawet nie próbujemy. Dla wielu z nas pomysł, że możemy podnieść, a nawet spróbować zmienić trudne sytuacja jest zbyt zniechęcającym zadaniem, aby się nawet nad tym zastanowić. Jednak twoje zdrowie psychiczne i fizyczne jest zagrożone, nie wspominając o twoim poziomie wydajności w pracy. Zmiana tej negatywnej sytuacji może mieć znaczenie dla ciebie, a być może również dla twoich kolegów, w lepszej jakości życia zawodowego, a przez to stanie się bardziej skuteczną, wydajną i prawdopodobnie bardziej lojalną wobec firmy. Zastanówmy się przez chwilę, czy nie podejmiesz wyzwania i postaraj się jak najlepiej wprowadzić zmiany. Zadaj sobie to pytanie: "Jaki może być najgorszy możliwy wynik, jeśli spróbuję?" Zastanów się, co może się wydarzyć później iw twoim umyśle odegraj ten najgorszy scenariusz do ostatecznego wniosku. Zwykle najgorszym możliwym rezultatem może być to, że nie osiągasz sukcesu i nic się nie zmienia. Z drugiej strony, jeśli nic nie zrobisz, będziesz ukrywać się za swoim strachem na zawsze i zastanawiać się, czy mógłbyś coś zrobić. Dlatego jeśli dasz mu najlepszy strzał, a sytuacja pozostanie taka sama, nie będziesz miał nic do stracenia, po prostu próbując. Ponadto zyskasz coś znacznie większego, bez względu na wynik. Będziesz mieć znacznie głębsze poczucie własnej wartości i satysfakcji, wiedząc, że próbowałeś, a tym samym wzrośnie twoja pewność siebie i poczucie własnej wartości. Może nawet dać ci impuls do dalszych zmian w twoim życiu. Załóżmy teraz, że osiągasz swój cel i dzięki nieoczekiwanej i niesamowitej szansie sytuacja zmienia się na lepsze. Wyobraź sobie, jak byś się czuł, gdyby tak się rzeczywiście stało! Będzie to opłacalna inwestycja twojego czasu i, miejmy nadzieję, przyniesie ci pożądaną, a może jeszcze lepszy rezultat. Możesz zacząć od stwierdzenia w tej chwili, że niezależnie od wyniku, pod koniec Twoich starań otrzymasz znacznie więcej niż się spodziewałeś.

3.1 TRZY KROKI DO ZMIANY

Zapoznaj się z notatkami z rozdziału drugiego, Ćwiczenie 2.2 i spójrz na swoje Oświadczenie o zmianie. Bądź absolutnie pewny w swoim umyśle, że dokładnie wiesz, co chcesz zmienić, dlaczego jest to ważne i czego chcesz na końcu.

Poniżej pokazano trzy kluczowe kroki, które należy podjąć w celu zmiany sytuacji w miejscu pracy. Zostało to wyjaśnione w następnym ćwiczeniu

KROK 1. Skoncentruj się na wyniku → KROK 2. Wykonaj swoją pracę domową → KROK 3. Przedstaw i podejmij działania

Ćwiczenie 3.1: Zmieniające się sytuacje

Aby zmienić sytuację zawodową, zacznij od "końca" i skup się na ostatecznym wyniku, który chcesz osiągnąć. Następnie systematycznie pracuj nad tym celem i postępuj zgodnie ze swoim zaplanowanymi działaniami

1. Koncentracja na wynikach: Zapisz i wizualizuj cel końcowy, który chcesz osiągnąć, nawet jeśli jeszcze nie wiesz, jak to zrobić. Wyobraź sobie, że sytuacja była łatwa do zmiany, sytuacja się poprawiła i masz najlepsze wyniki. W myślach zobacz i poczuj, że wszystkie strony są bardzo szczęśliwe. Wizualizuj to przez co najmniej minutę każdego dnia, kiedy jesteś spokojny i zrelaksowany, najlepiej gdy budzisz się rano lub tuż przed snem w nocy. Ćwicz przez co najmniej 15 dni. Musisz zacząć wizualizować na długo przed wykonaniem kroku 3, aby przedstawić rozwiązanie.

2. Wykonaj zadanie domowe: Sporządź listę pytań dotyczących problemu i zajrzyj głębiej w przyczyny problemu. Zbadaj wszelkie niewidoczne problemy i dowiedz się więcej o wszelkich odpowiednich przepisach, zobowiązaniach umownych, potrzebach firmy itp. Zachowaj otwarty umysł, gdy dyskutujesz / współpracujesz ze współpracownikami lub współpracownikami i przeprowadzasz burzę mózgów w celu znalezienia możliwych rozwiązań. Sprawdź, jak konkurenci radzą sobie z tą sytuacją / problemem. Weź pod uwagę koszty, czas i wpływ na zasoby. Po zebraniu wszystkich tych informacji możesz przygotować swoje pomysły i sugestie. Upewnij się, że bierzesz pod uwagę to, co, kto, gdzie, kiedy i jak się zmieni, oraz ich krótko- i długoterminowe skutki. Zaprojektuj plan wdrożenia swojego pomysłu / rozwiązania. Na koniec przygotuj prezentację z danymi i proponowanym rozwiązaniem.

3. Przedstaw i podejmij działania: Zanim przedstawiš swoją propozycję, wizualizuj pozytywny wynik swojej prezentacji. Następnie zorganizuj spotkanie z decydentami lub menedżerami. Przedstaw swoją propozycję i sugestie, zaczynając od tego, dlaczego tak jest

ważne, aby zmienić tę sytuację i jak wpływa ona na Ciebie / innych. Następnie skup się na pozytywnych i korzystnych rezultatach lub na tym, jak może poprawić działalność w dłuższej perspektywie. Wyjaśnij, jakie działania podejmiesz i jak zostaną przeprowadzone zmiany. Na koniec, jeśli się zgodzą, przeprowadzaj zmiany zgodnie z planem i zapisuj swoje postępy. Regularnie informuj o swoich postępach wszystkich zainteresowanych, a zwłaszcza, gdy uzyskasz pozytywne wyniki.

Chociaż może wydawać się to uproszczone, te trzy etapy mają zastosowanie w większości scenariuszy zmian sytuacyjnych w miejscu pracy. Na przykład wdrażanie nowych zasad, praktyk lub systemów pracy, procesów produkcyjnych, metod operacyjnych, aktualizowanie starego sprzętu, harmonogramów lub podział zadań między personelem. W zależności od tego, jak skomplikowana jest sytuacja i czasu potrzebnego na wprowadzenie zmian, konieczne może być powtórzenie kroku 2 i 3 więcej niż raz, w miarę postępu prac.

3.2 PRZEDSTAWIAMY SWOJE WNIOSEK

Jeśli nigdy wcześniej tego nie robiłeś, możesz czuć się trochę zdenerwowany lub niespokojny. Najlepszym sposobem na pokonanie tych nerwów jest jak najbardziej emocjonalne i psychiczne przygotowanie. Oznacza to uspokojenie umysłu poprzez przygotowanie wszystkich notatek, badań i materiałów, a następnie dobrze przygotowuje prezentację. Jednocześnie uspokajaj nerwy, wyobrażając sobie, że twoja publiczność jest zadowolona, a twoja prezentacja idzie dobrze. Najlepiej jest wizualizować pozytywną prezentację podczas stanu relaksacji, jak opisano w następnym rozdziale i powiedzieć sobie: "Moja prezentacja była doskonała i wszyscy są zadowoleni z moich sugestii. Jestem naprawdę zadowolony z tego, jak spokojny i zrelaksowany byłem. Dziękuję!" Po wykonaniu wszystkich przygotowań często pomaga przypomnieć sobie, że ostatecznie wynik nie ma większego znaczenia. Pozwolić sobie na przywiązanie do tego, czy projekt prezentacji lub zmiana sytuacji powiodą się. Skoncentruj się na tym, aby dać mu najlepszy strzał, a jeśli uzyskasz dobry wynik, pomyśl o tym jako o dodatkowej premii. Warto zasięgnąć porady online, filmów i przydatnych wskazówek na temat prezentacji. Oczywiście znajdziesz niekończące się porady i pomysły dotyczące tego, jak stać, mówić i jak projektować swoje treści itp. Oto lista niektórych z moich sugestii dotyczących udanych prezentacji.

- Zaczynaj od myślenia, które chcesz rozwiązać, a to będzie korzystne dla wszystkich zainteresowanych. Nie wchodź w oczekiwanie na bitwę lub konfrontację.
- Zawsze pamiętaj o pytaniach / wątpliwościach odbiorców podczas projektowania treści prezentacji. Mentalnie wkrocz do ich butów i rozważ ich potrzeby i pragnienia.
- Kiedy dostarczasz prezentację, skup się na odbiorcach, a nie tylko na własnych potrzebach.

- Zaczynaj od opisanie problemu / problemu, aktualnej sytuacji i przyczyn zmiany. Nie wskazywać palcem na winę, ale adresować fakty, obiektywnie i wyjaśniać, w jaki sposób wpływa na wydajność lub działalność.
- Kierownictwo nie chce usłyszeć zbyt wiele na temat skarg lub zażaleń, ponieważ ma wystarczająco dużo problemów, aby sobie z nimi poradzić. Zazwyczaj wolą słuchać o realistycznych strategiach i praktycznych rozwiązaniach.
- Podczas prezentacji pozwól swoim odbiorcom poczuć się zaangażowanymi i cenionymi poprzez zaproszenie interakcji.
- Bądź otwarty i cierpliwy, słuchając pomysłów, pytań i rozumowania odbiorców.
- Tylko wtedy, gdy zaczynają uznawać, że rzeczywiście jest problem, zacznijcie wprowadzać swoje rozwiązania.
- Dobrze, jeśli możesz zaoferować więcej niż jedno rozwiązanie wraz z porównaniami, pokazując koszty / zasoby i długoterminowe wyniki. Na koniec zaproponuj preferowane rozwiązanie, wskazując konkretne korzyści dla Ciebie, innych i / lub firmy.
- Pamiętaj, że świetna prezentacja nie dotyczy sprytnych slajdów lub imponujących zdjęć. Chodzi o to, jak dobrze możesz połączyć się z odbiorcami; zrozumieć je i mówić prawdę.

Biorąc pod uwagę Twoją prezentację, jeśli nie podejmiesz natychmiastowej decyzji, poświęć trochę czasu, aby kierownictwo / publiczność mogli przetrwać i przedyskutować swoje pomysły. Następnie wróć i sprawdź z nimi po kilku dniach. Nie puszczaj, nie czekaj bez końca lub po prostu oczekuj, że przejmą inicjatywę przy wprowadzaniu zmian. Upewnij się, że realizujesz wszelkie uzgodnione działania i zawsze informuj swojego przełożonego o postępach. Jeśli chcesz poprosić o zmianę stanowiska, promocji, przenieść się do innego działu lub nawet poprosić o podwyżkę, możesz skorzystać z trzech kroków, aby przedstawić swoją prośbę. Najlepszym sposobem jest skoncentrowanie się na tym, jak firma, zespół lub menedżer skorzysta z Twojego ruchu. Jeśli przeczytałeś moją poprzednią książkę "Czy jestem zadowolony z mojej pracy?", Utworzysz szczegółowy opis preferowanych kompetencji i napiszesz profil zawodowy. Możesz teraz użyć tych informacji do poparcia twojego wniosku o podwyżkę i / lub promocję poprzez pokazanie dlaczego na to zasługujesz. Jeśli skupisz się na opisywaniu faktów na temat swojego doświadczenia i wartości, które przyniesiesz, to przysłuży się rozumowaniu. Wyjaśnij, jak najlepiej wykorzystać Twój najlepszy zestaw umiejętności, nie tylko w pracy, ale także na korzyść klienta i firmy.

3.3 ZBAWIĆ PRZEZ RÓG

Wiele lat temu pracowałem jako asystent ds. Szkoleń w dziale HR Manager w średniej firmie. Wszyscy pracownicy byli zobowiązani do corocznych przeglądów, a moim zadaniem było inicjowanie, pobieranie i przetwarzanie wypełnionych kwestionariuszy przeglądowych. Nakłonienie kierowników zespołów i menedżerów do ich prowadzenia zawsze było żmudnym zadaniem. Musiałbym nakłonić ich do zrobienia recenzji, a następnie, nagrać je wielokrotnie, aby zwrócić ankiety. Niezmiennie, recenzje nie zostały wykonane, bardzo późno lub w ogóle wrócił, źle wykonane. Personel często komentował, jak cały proces był dość pracowity i bezcelowy. W związku z tym postanowiłem przeprowadzić małe śledztwo. Po rozmowach z niektórymi liderami zespołu i przeanalizowaniu poprzednich zapisów kadry, zdecydowałem się wziąć "byka za rogi" i zrobić coś z tym problemem. Wykopałem własne notatki z rozprawy w college'u na ten temat i znalazłem znacznie lepsze rozwiązanie. Ta alternatywna metoda

byłaby prostsza, bardziej opłacalna i pomogłaby zmotywować personel. Ułatwiłoby to nie tylko moje zadanie, ale także przyczyniłoby się do poprawy sytuacji w biznesie dzięki poprawie stosunków roboczych między pracownikami a ich menedżerami. W tym czasie ten samozwańczy projekt był zupełnie poza moim autorytetem, a właściwie obowiązkiem mojego szefa. Musiałem więc dbać o moje pomysły. Wiedziałem jednak, że ani mój szef, ani nikt inny w moim zespole nie będzie miał czasu ani ochoty na stworzenie i wdrożenie takiego procesu. Napisałem i przedstawiłem moją propozycję, pokazując, że rozpatrzyłem wszystkie konsekwencje i uczciwie rolę mojego szefa. Oczywiście, byłem nieco zdenerwowany, ale wiedziałem, że nie mam nic do stracenia w próbowaniu, a ja odrobiłem pracę domową. Starsi menedżerowie byli wątpliwymi i pytającymi, ale zgodzili się pozwolić mi uruchomić pilot z nową metodą, a następnie trzy miesiące później z kolejną prezentacją wyników. Wziąłem na pokład ich sugestie, przeprowadziłem pilota i opracowałem nowy, roczny proces przeglądu w nadchodzących miesiącach. Nowa metoda okazała się sukcesem, a nawet lata później była nadal używana. Sześć miesięcy po wprowadzeniu na rynek, mój szef był tak zadowolony z efektu uderzenia niższej rotacji pracowników i bardziej produktywnych zespołów, że otrzymałem przyjemnie nieoczekiwaną awans i zasłużoną podwyżkę.

4 W JAKI SPOSÓB MOGĘ STANOWIĆ NACISK

Zastanawiasz się, dlaczego sposób, w jaki pracujesz, nie działa? Co, jeśli rzecz, którą chcesz zmienić, nie jest problemem firmy lub procesu, ale czymś, co mieści się w twoim obszarze zadań? Do tej pory zidentyfikowaliśmy zmiany, których pragniesz, i nauczyłeś się, jak brać byka za rogi z rzeczami, które są poza normalnymi obowiązkami. Być może rzeczy, które powodują, że jesteś nieszczęśliwy, to twoje własne metody pracy lub jak sobie z tym radzisz nacisk? W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się bliżej sposobowi, w jaki wykonujesz swoją pracę i odkryjesz, jak zmienić rzeczy, które są bezpośrednio związane z twoją codzienną rolą. Wkrótce będziesz mógł zmniejszyć poziomy stresu i stworzyć łatwiejsze przepływy pracy, abyś mógł wykonać najlepszą pracę.

4.1 OKREŚLENIE PRZYCZYNY

Rozpocznij, odnosząc się do swojego Oświadczenia o Zmianach z drugiego rozdziału, Ćwiczenia 2.2. To, co chcesz zmienić, powinno być związane z twoją rolą, rutyną lub metodami, z których korzystasz. Rozpocznij od dokładnego sprawdzenia, co powstrzymuje cię od lepszej pracy

Ćwiczenie 4.1 Zidentyfikuj stresor

W swoim notesie zapisz odpowiedzi na te pytania:

1. Które z wymienionych punktów na rysunku 3 regularnie robisz?
2. Czy regularnie stosujesz inne metody, czynności lub sposoby pracy, które powodują, że jesteś nieszczęśliwy lub zestresowany?
3. Nie spiesz się, aby naprawdę pomyśleć o tych pytaniach i być uczciwym wobec siebie.
 - a. Czy chcesz zaakceptować i zignorować te stresujące problemy, które zidentyfikowałeś?
 - b. Jak ważne jest, aby zmienić te problemy? Podaj ocenę 1-10.
 - c. Czy te kwestie należą do twojej sfery odpowiedzialności lub zdolności wpływania?
 - d. Jak mogłeś mieć rękę w ich tworzeniu?
 - e. Co możesz zrobić, aby je zmienić?

Czasami może być trudno odpowiedzieć na powyższe pytania, ponieważ naturalnie mamy skłonność do nieuznawania negatywnych problemów, które moglibyśmy stworzyć. Dość często sytuacje, które najtrudniej zmienić, to rzeczy, które leżą w nas samych i / lub wchodzą w zakres naszych własnych obowiązków. Niezależnie od tego, czy jest to praca, dom, czy wypoczynek, my, ludzie, jesteśmy istotami przyzwyczajeni i lubimy nasze rutyny. Przez "nawyki" mam na myśli regularne zachowania, takie jak konieczność sprawdzenia naszych sieci społecznościowych przed rozpoczęciem pracy rano. Lub nawyki myślowe, takie jak: "Zawsze jestem jedynym, który wymyśla pomysły na spotkaniach". Zwykle łatwo jest popaść w akceptację tych nawyków i rutynowych sposobów pracy, nie dając im wiele do myślenia. Może wydawać się dziwne, ale nawet rzeczy, które powodują stres, mogą również zmienić się w złe nawyki. Jeśli pozostaną niezmienione, staną się stresującymi rutynami, ponieważ nasze umysły / ciała zostaną wykorzystane dla nich i stają się codziennymi, normalnymi oczekiwaniami. Oczywiście są tacy nieoczekiwane sytuacje stresowe, takie jak niebezpieczeństwa na drodze lub nagły wypadek, który my trzeba umieć sobie z tym poradzić. To wtedy, gdy potrzebujesz natychmiastowego uderzenia adrenaliny że twoje instynkty przetrwania mogą aktywować i zapewnić ci bezpieczeństwo. Jednak, jak wspomniano w rozdziale drugim, jeśli ciągle radzisz sobie ze stresującymi sytuacjami jest tak samo jak w trybie przetrwania przez cały czas¹. Jeśli zawsze będziesz biegał od jednego spotkania do następnego lub twoje obciążenie pracą stale rośnie i czujesz się stale pod presją, jesteś zbyt zestresowany i zagrożony psychicznym i / lub fizycznym złym stanem zdrowia. Dzieje się tak dlatego, że twoje ciało nie jest w stanie wyzdrowieć i regulować ciągłe uwalnianie stresu chemikalia tak jak powinny. Jeśli jesteś w tym stanie, może ci się wydawać, że trudno jest jasno myśleć, tworzyć pomysły lub robić to rodzaj pracy wymagającej koncentracji. Może być dodatkowy stres, ponieważ musisz ponownie wykonać pracę lub nie możesz zapamiętać oczywistych rzeczy. Ty nawet zdajesz sobie sprawę, że jesteś daleko od bycia normalnym, spokojnym i produktywnym. Po chwili ten stały stan stresu może stać się twoją normą. Twoje myśli, zachowania i oczekiwania odzwierciedlą to i często możesz czuć się w złym nastroju; być może rozproszony, sfrustrowany lub rozdrażniony. Inni ludzie wydaje się nawet, że to twoja normalna osobowość Oto typowy Life Coach (LC) i rozmowa z klientem dotycząca stresu, nad którymi możesz się zastanowić:

Klient: Ostatnio byłem tak zmęczony i zestresowany!

LC: Jak to możliwe?

Klient: Nie mogę wstać rano. Jestem już zmęczony, a potem spóźniam się, biegam cały dzień i pracuję do późna.

LC: Co sprawia, że nie możesz wstać rano?

Klient: Ponieważ mam zbyt dużo pracy w domu i zbyt wiele do zrobienia w domu, nigdy nie ma wystarczająco dużo czasu.

LC: Cóż, po co jest zbyt dużo pracy?

Klient: To z powodu mojego szefa. Ona nigdy tam nie jest, muszę zrobić wszystko. Po prostu oczekuje ode mnie, że zatrzymam fort, zlikwiduję wszystkie skargi i rozwiążę problemy wszystkich innych. Nie mogę nawet skoncentrować się na własnej pracy, dopóki wszyscy nie wrócą do domu.

LC: Co sprawia, że myślisz, że ona tego od ciebie oczekuje?

Klient: poprosiła mnie, bym zajął się wszystkim, podczas gdy ona jest nieobecna. Nie mogłem powiedzieć "nie".

LC: Dlaczego nie? Czy to część twojej pracy?

Klient: Nie, to nie jest ... ale nie mogę odmówić. A co z klientami? Nie ma nikogo, kto mógłby im pomóc.

LC: Co by się stało, gdybyś odmówił?

Klient: Nie wiem ... może złościłaby się na mnie.

LC: Co jeśli byłeś chory, a także nie?

Klient: O nie, to byłaby katastrofa! Właściwie ... może nie ... teraz o tym myślę. Myślę, że wszyscy wystaliby ją e-mailem zamiast przychodzić do mnie.

LC: Jaka najgorsza rzecz mogłaby się wydarzyć, gdybyś odmówiła?

Klient: Cóż, myślę ... oczywiście, że mnie nie zwolni. Najprawdopodobniej pomyśli, że jestem niekompetentna. Ale czy mam wykonywać swoją pracę? Wie, że jestem dobra w mojej pracy ... i jak może oczekiwać, że wykonam swoją pracę tak samo dobrze, jak moja praca, tylko dlatego, że jest nieobecna.

LC: Więc, gdybyś odmówiła na początku, czy wciąż oczekiwałaby tego samego? Które oczekiwania oczekujesz?

Klient: Hers. No może ... nie, właściwie. To moje własne. Oczekuję, że będę rzetelną, niezawodną osobą.

LC: Co to naprawdę dla ciebie znaczy?

Klient: Ponieważ dbanie o nią dla niej sprawia, że czuję, że może na mnie oprzeć. Chyba prawda jest taka: lubię czuć się potrzebną. Więc pozwalam jej oczekiwać ode mnie więcej

Jest to uproszczona wersja typowej rozmowy, ale pomaga pokazać, jak ludzie często myślą o stresie i głębszych, ukrytych przyczynach stresorów. Istnieje niezliczona ilość powodów, dla których ludzie są zestresowani, ale gdy dzieje się to regularnie, zwykle ma ku temu dobry powód.

Stressy Dragon

Pod całym naszym logicznym rozumowaniem i przyczynowymi wyjaśnieniami zazwyczaj tkwi głęboko zakorzeniony proces myślenia lub myślenia, który został zainstalowany dawno temu i ma wpływ na sposób radzenia sobie z rzeczami. Lubię nazywać to Stressy Dragon, który żyje z tyłu naszego nieświadomego umysłu, w domu zwanym "strachem". Innymi słowy, zwykle jest to strach przed nieadekwatnością i ostatecznie trzeba będzie zająć się tym ukrytym przekonaniem. Pozostawione samym sobie, nieuchronnie wkracza w twoje życie zawodowe, bez względu na to, jak bardzo starasz się tworzyć nowe interwencje i zmieniać metody pracy. Będzie chętnie zagłębiał się w twoje codzienne zadania, nie zdając sobie z tego sprawy i nie pozwalając ci trzymać się nieświadomych, negatywnych przekonań, takich jak:

- Jeśli jestem bardzo zestresowany, to pokazuje, że pracuję ciężko. Muszę ciężko pracować, aby czuć, że jestem godny.

- Nikt mnie nie zauważa, kiedy nie jestem zestresowany. Kiedy się denerwuję, dostaję więcej uwagi.

- Jeśli wezmę więcej pracy, więcej nacisku i więcej stresu, zachowam swoją pracę.

- Moi rodzice zawsze byli zestresowani, dlatego jest to jedyny sposób, by być wartościowym dorosłym / rodzicem.

Większość z nas nigdy nie zdaje sobie sprawy z tak szkodliwego rozumowania lub przekonań, a nawet gdybyśmy byli, nigdy by się do tego nie przyznali. Tego rodzaju myślenie nie należy do osoby, za którą się uważamy. Jest to jednak bardzo pospolity smok, a także leży u podstaw większości problemów, które omówimy szerzej w rozdziale szóstym. Jak reagujesz w stresującej sytuacji, to twój wybór. Zamiast pozwalać frustrującym lub lęklwym uczuciom na upieranie się lub obwinianie innych rzeczy, możesz zatrzymać się i poświęcić czas na pytanie, dlaczego tak się stało i czego możesz się z tego nauczyć. Spróbuj wykonać poniższą analizę samooceny, aby sprawdzić, czy w Twoim umyśle może kryć się Stressy Dragon.

Ćwiczenie 4.2 Spytaj smoka

Zidentyfikuj regularnie stresujące zdarzenie w pracy, nad którym chcesz popracować. Zamknij oczy i wyluzuj. Następnie wyobraź sobie stwora siedzącego przed tobą i nazwij go Stressy Dragon. Zadaj mu takie pytania, jak:

- Co dokładnie stało się przyczyną stresu?
- Jak zareagowałem na to?
- Czy to moja zwykła reakcja? Dlaczego zawsze tak reaguję?
- Co by się stało, gdy zareagowałbym inaczej lub w bardziej konstruktywny sposób?
- W jaki sposób rozumienie tego sprawia, że się czuję? Czy to uczucie mówi mi coś?
- Jaki byłby najgorszy scenariusz? Jakie jest prawdopodobieństwo tego zdarzenia?
- Dlaczego ta sytuacja się powtarza?
- Czego naprawdę chcesz mnie nauczyć? Czego potrzebuję, aby się z tego nauczyć?

Po znalezieniu celu Smoka możesz zacząć rozumieć, co próbuje cię nauczyć. Następnym razem, gdy bardzo się stresujesz z projektem, programem lub procesem pracy, zadaj sobie te pytania podczas podróży do domu na koniec dnia. Po chwili przyzwyczaisz się do rozmowy z smokiem i będziesz mieć nad nim większą kontrolę. Pamiętaj, że to nie twoja wina, że Smok istnieje i nie czujesz się z tego powodu winny ani zły. Omówię, jak oswoić i zaprzyjaźnić się ze smokami w późniejszych książkach. Na razie wystarczy tylko zaakceptować, że może istnieć podstawowa przyczyna jego dalszego istnienia w twoim życiu zawodowym i że, po prostu uznając to, powoli poluzuje jego uchwyt.

4.3 NIŻSZE POZIOMY STRESU

Po zidentyfikowaniu przyczyn i smoków, teraz najważniejsze pytanie brzmi: "Jak zmienić rzeczy powodujące stres?" Dobra wiadomość jest taka, że istnieje kilka prostych i skutecznych sprawdzonych metody. Badania pokazują, że możemy przeprogramować nasze mózgi, aby powstrzymać złe nawyki negatywnego myślenia lub reakcji na stresujące sytuacje przy odrobinie praktyki, wytrwałości i cierpliwości. Pierwszym etapem jest obniżenie poziomu stresu, dzięki czemu możesz uwolnić swój umysł, aby stworzyć bardziej produktywny i zdrowsze strategie pracy.

Ćwiczenie 4.3 Zmniejsz stres

Pomoże to obniżyć poziom stresu, niepokoju lub nieszczęścia. Ćwicz te trzy kroki tak często, jak potrzebujesz. Wykonanie czynności 2 i 3 raz dziennie jest najlepsze, ponieważ daje on mózgowi i ciału przerwę, a także rozpoczyna proces leczenia.

1. Pobranie mózgu: W swoim notesie sporządzić listę wszystkich zmartwień, problemów lub uczuć, które pojawiają się obecnie w twoim umyśle. Nie musisz pisać długich zdań, ale spontanicznie wymieniasz kluczowe słowa, gdy przychodzą do Ciebie. Nie próbuj rozwiązywać problemów i znajdować rozwiązań.

2. Uwolnij stres, wykonując jakąkolwiek aktywność fizyczną, która powoduje, że serce przepływa przez co najmniej 10 minut. Wyjdź na zewnątrz, jeśli to możliwe, i wykonaj kilka ćwiczeń, takich jak chodzenie szybko, bieganie lub jazda na rowerze. Lub zostań wewnątrz i chodź po schodach, tańcz, a nawet posprzątaj podłogi.

3. Uspokój się: Kiedy wydychasz powietrze, wyobraź sobie zdmuchnięcie całego stresu z twojego ciała. Kiedy oddychasz, wyobraź sobie, że nadchodzi spokojna, zdrowa energia. Jeśli nie możesz wykonywać aktywności fizycznej, spróbuj głośno śpiewać lub śmiać się. Jeśli nie możesz zrobić nic innego, wyjdź na zewnątrz, dobrze się rozciągnij i weź kilka powolnych, głębokich oddechów.

a. Uspokój umysł i ciało. Znajdź miejsce, w którym nie będziesz przeszkadzać przez co najmniej 15 minut. Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji.

b. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Powiedz sobie: "Kiedy wyjdę z tego relaksującego ćwiczenia, poczuje się w pełni obudzony i ponownie naenergetyzowany".

c. Zrelaksuj swoje ciało: Zaczynaj od skupienia się na palcach, stopach, kostkach, łydkach itp. Możesz zacisnąć mięśnie i uwolnić każdą część, wykonując ruch w górę ciała. Kiedy to robisz, wyobraź sobie relaksującą energię przepływającą przez twoje ciało. Możesz zobaczyć swoje ciało owinięte w ciepłe światło i kolory, które chronią Cię i sprawiają, że czujesz się zrelaksowany.

d. Następnie wyobraź sobie, że jesteś sam, siedząc w pięknym miejscu, być może na zewnątrz, gdzie czujesz się komfortowo i spokojnie. Psychicznie weź swoje otoczenie wszystkimi pięcioma zmysłami.

e. Jeśli pojawią się obawy, wyobraź sobie, jak wkładasz je do pudełka i zamykasz. Następnie umieść pudełko w szafce z napisem "Zajmę się tym później". Zmniejsz szafkę i odsuń ją poza pole widzenia. Rób to za każdym razem, gdy pojawiają się zmartwienia.

f. Kontynuuj, aby cieszyć się zrelaksowanym stanem, dopóki nie będziesz gotowy na powrót. Weź głęboki oddech, opuszczając to miejsce w swoim umyśle. Powiedz sobie: "Czuję się odświeżony" i otwórz oczy.

Aby pomóc Ci w tym ćwiczeniu relaksacyjnym, możesz posłuchać spokojnej muzyki medytacyjnej ze słuchawkami. Poleciłem kilka ścieżek dźwiękowych wymienionych na stronie Zasoby na końcu tego tekstu.

Zapisywanie obaw lub "pobieranie myśli" jest dobrym sposobem na wyraźniejsze dostrzeżenie problemów i stresorów, a także pomaga oderwać się od nich. Pozwala to na chwilowe zatrzymanie się w nich, abyś mógł skupić się na ponownym równoważeniu siebie. Kiedy wykonujesz krótki wysiłek fizyczny, substancje stresowe w organizmie zaczynają się neutralizować, twój mózg dostaje przerwę, ponieważ koncentrujesz się na aktywności, a także poprawia twój poziom sprawności. W kroku trzecim ćwiczenia relaksacyjne zaczną odwracać efekty stresu i dostarczą Ci bardzo potrzebnego uderzenia uspokajającej energii umysłu. Jednakże, jeśli jesteś osobą, która czuje się niekomfortowo w tego typu ćwiczeniach medytacyjnych, możesz również spróbować wybrać się na spacer w spokoju (najlepiej, gdy wokół są drzewa), kąpać się i masować stopy, wypróbować kolorowanki dla dorosłych lub po prostu usiąść w ciszy i obserwuj niebo. Jeśli możesz ćwiczyć relaks przez zaledwie 10-15 minut, przynajmniej raz dziennie, wkrótce poczujesz się zdrowiej, spokojniej i bardziej wyważony.

4.4 PRZESTRZEŃ GŁOWY

Jednym z głównych powodów, dla których często czujemy się przytłoczeni, przytłoczeni lub nadmiernie zmęczeni, jest to, że nasze mózgi nie mają szansy na wyłączenie się i odzyskanie po całym "wejściu" od dnia. W dzisiejszych czasach większość ludzi ciągle wpatruje się w ekrany, a nasze mózgi muszą radzić sobie z ogromną ilością "danych wejściowych". Informacje, które przyjmujemy w ciągu dnia, są przetwarzane przez nasze mózgi podczas snu, ale kiedy pojawia się zbyt wiele informacji, mózg nie ma szansy na odpoczynek. Powoduje to brak spokojnego snu i uczucie ciągłego zmęczenia. W społeczeństwach zachodnich koncentrujemy naszą uwagę na dbaniu o nasze ciała, ale rzadko poświęcamy wiele uwagi opiece nad naszymi mózgami. Większość ludzi wie o zdrowiu, odżywianiu i ćwiczeniach fizycznych. Jednakże nie zwracamy uwagi na to, co dzieje się z naszymi mózgami lub pomagamy im stać się zdrowszymi. Jesteśmy również uwarunkowani, aby wierzyć, że siedzenie cicho lub robienie "nic" jest leniwym lub stratą czasu. Zapewnienie sobie "przestrzeni nad głową" jest niezbędne, a nie opcjonalne, jeśli chcesz, aby Twoja praca była łatwiejsza, spokojniejsza i bardziej wydajna. Jak więc poprawić zdrowie swojego mózgu? Biorąc dawkę alfa codziennie. Nasze mózgi emitują impulsy elektryczne, które można zmierzyć i są znane jako fale mózgowe lub częstotliwości Beta, Alpha, Theta i Delta⁷. Fale te zmieniają się w ciągu dnia w zależności od tego, co robimy; są szybsze, gdy jesteśmy w pełni obudzeni i znacznie wolniej, gdy śpimy. Magiczny stan jest wtedy, gdy jesteś zrelaksowany i na częstotliwości fal mózgowych Alpha. Rozpoznasz to jako uczucie, które masz, gdy śniesz dzień, tuż przed snem lub po przebudzeniu. Jest to stan bardzo normalny, a kiedy wykonałeś część Ćwiczenia 4.3 w Spokojności, byłeś w tym spokojnym stanie. Jeśli możesz wziąć "przerwę alfa" na 10-20 minut każdego dnia, skorzystasz na lepszym śnie, zmniejszeniu stresu, większej energii fizycznej, zwiększonej kreatywności i lepszych funkcjach poznawczych⁸. W związku z tym relaks w rzeczywistości zwiększa produktywność! Kolejną wspaniałą korzyścią dla bycia w tym spokojnym stanie jest to, że możesz znaleźć odpowiedzi na problemy i stworzyć nowe nawyki, a także lepiej dostosować się do swoich długoterminowych celów. Rozwiązania, które znajdziesz, gdy jesteś w tym stanie, pochodzą od twojej głębszej świadomości; część twojego mózgu, która jest najbardziej twórcza, intuicyjna i dopasowana do potrzeb twojego serca / duszy. Poniższe ćwiczenie pomoże ci nie tylko uzyskać uspokajającą dawkę alfa, ale także znaleźć odpowiedzi na twoje pytania lub wątpliwości. Rozpocznij, odnosząc się do swojego Oświadczenia o zmianach, z rozdziału drugiego i pozytywnego wyniku końcowego, który chcesz osiągnąć.

Ćwiczenie 4.4 Znajdź kreatywne rozwiązania

1. Rozluźnij umysł i ciało, tak jak w Ćwiczeniu 4.3; krok 3, a-d.
 - a. W myślach udaj się do relaksującego miejsca i ciesz się spokojnym otoczeniem przez kilka minut.
 - b. Następnie wyobraź sobie rzecz, którą chcesz zmienić i zobacz, jak to zrobiono lub skończyłeś. Nie myśl o tym, jak to zrobić, ale po prostu wizualizuj ten końcowy cel lub wynik. Poczuj się szczęśliwy i zadowolony, że to już się stało i działa dobrze.
 - c. Umieść ten obraz wyniku w ramce obrazu, wypełnij go jasną, pozytywną energią i powieś na ścianie w wyobraźni. Powiedz słowa w twojej głowie, takie jak: "Cieszę się, że teraz mam ..."
 - d. Możesz również wyobrazić sobie inne cele, powtarzając b i c.
 - e. Teraz, biorąc pod uwagę wynik, zadaj pytanie: "jak mogę to łatwo zrobić?" Lub "jaki jest najlepszy sposób na dokonanie tej zmiany?" Pozwól, aby pojawiły się pomysły i nie kwestionuj ich.
 - f. Wróć do czuwania, tak jak w poprzednim ćwiczeniu.

2. Kiedy skończysz tę medytację, zanotuj w swoim notatniku wszelkie pomysły i spostrzeżenia, które pojawiły się w twoim umyśle. Nie osądzaj, nie wątp, nie analizuj tych myśli.

Czy podczas tej medytacji otrzymałeś nowe pomysły na temat tego, jak się zmienić? Czasami nie znajdziesz natychmiast odpowiedzi ani pomysłów. Jednak zwykle pojawiają się później, gdy jesteś najmniej się ich spodziewa. Na przykład, na pewno przeżyłeś niespodziewany wgląd w problem po obudzeniu się w środku nocy lub podczas porannego prysznica. Dzieje się tak dlatego, że podświadomość pracowała cicho nad problemem, a twój kreatywny mózg działa najlepiej gdy jest zrelaksowany. Kiedy jesteś pod wpływem stresu, rzadko będziesz znajdować nowe pomysły lub rozwiązania. Na początku ćwiczenia uspokajające i uspokajające mogą sprawiać wrażenie, że nic nie dzieje się w tobie. Wiele osób powie, że tego rodzaju myślenie nie jest niczym specjalnym ani nowym, a wszystkie wyobrażające rzeczy są po prostu dzieciinną zabawą. Oczywiście bycie w stanie Alfa nie jest nowe, ponieważ przechodzimy przez niego każdej nocy, a wyobrażanie rzeczy powinno być takie łatwe jak zabawa dziecka. Większość ludzi nie wie, jak potężna jest nasza wyobraźnia zastosowana w konstruktywny sposób. Jeśli przez jakiś czas próbujesz zmniejszyć stres, bez wątpienia znajdziesz niezliczoną ilość strony informacyjne, instrukcje i filmy wideo w Internecie z listami metod, leków i porad zdrowotnych. Najprawdopodobniej znajdziesz porady odpowiednie dla siebie i warto rozważyć ich sugestie. Możesz spróbować zadać sobie pytanie, czy czują się dobrze podczas medytacji w stanie Alfa przed wzięciem ich na pokład. To jest twój wewnętrzny umysł lub intuicyjne ja, które już zna najbardziej odpowiednie rozwiązania i najlepszy sposób działania dla twojej konkretnej sytuacji. Nadszedł czas, aby stworzyć nową strategię i wprowadzić zmiany, które naprawdę chcesz. Najtrudniejszą częścią, dla większości ludzi, jest zmiana starego nawyku, mimo że mogą być świadomi tego, jak ważne jest to. Najskuteczniejszym sposobem na jej zmianę jest zastąpienie go lepszym nawykiem i stopniowe wprowadzanie go do codziennej rutyny. Następnie, kiedy codziennie podejmujesz te małe kroki, aby zmienić się, daj sobie małą nagrodę.

Ćwiczenie 4.5 Stwórz nowe nawyki

1. W swoim notesie zapisz wszystkie możliwe pomysły dotyczące tworzenia nowych, lepszych nawyków i sposobów wprowadzania zmian.
2. Zamknij oczy i zadaj sobie pytanie, który jest najlepszy wybór. Zauważ, która opcja jest właściwa. Wybierz ten i wizualizuj wynik końcowy.
3. Zrób mały krok w kierunku nowej rutyny lub nawyku, wykonując jakieś praktyczne działanie.
4. Po porannym dniu praktykowania nowego nawyku, daj sobie małą nagrodę. Ta nagroda może być czymś, co sprawia, że uśmiechasz się, na przykład miły chat z przyjacielem, odświeżającą herbatę lub oglądanie ulubionej komedii.
5. Każdego dnia, wykonaj kolejny mały krok w swoim nowym nawyku, ale nie próbuj robić wielkich zmian za jednym zamachem. Na przykład chcesz przestać pracować wielozadaniowo i być bardziej produktywnym. Zaczynaj od wykonania jednego zadania mniej niż wcześniej. Następnego dnia wykonaj inne zadanie mniej itd. Może zająć kilka małych kroków, zanim zauważysz, że coś się zmienia. Bądź więc cierpliwy wobec siebie i rób to dalej.

Dobrym sposobem uzyskania odpowiedzi podczas wykonywania tego ćwiczenia jest przede wszystkim relaks i skupienie się na oczekiwanym wyniku. Następnie, w myślach, zacznij od końca i przejdź wstecz przez projekt, zauważając kroki podjęte w celu jego osiągnięcia. Zobacz, jakie kroki podjąłeś przed końcem, a następnie przed i tak dalej. Możesz zadać sobie następujące pytania:

- Co zrobiłem, aby osiągnąć ten wynik?

- Jakie kroki podjąłem tuż przed tym?
- Jak mogłem wykonać tę pracę?

Na przykład Twoja praca może polegać na przetwarzaniu zamówień klientów i często czujesz, że ciężko pracujesz, ale robisz niewielkie postępy. Po spisaniu wszystkich twoich pomysłów zdecydowałeś, że twoim celem jest pracować mądrzej, nie ciężiej. Tak więc twoja odpowiedź na powyższe pytania może być:

"Udało mi się pracować mądrzej, pracując w bardziej skoncentrowany sposób. Zamiast próbować wszystkiego w tym samym czasie, zajmuję się jednym rozkazem naraz i wycinam wszystkie pozostałe rozrywki. Kroki, które podjąłem, polegały na tym, że codziennie nie będę odpowiadać na inne zapytania e-mailowe, a na drzwiach kładę znak "Nie przeszkadzać", abym mógł skoncentrować się na przetwarzaniu zamówienia."

Pamiętaj, że pierwszy krok jest zwykle najtrudniejszy, ale jeśli zrobisz pierwszy krok bardzo mały, zaczniesz działać, by kontynuować. Po krótkiej praktyce wkrótce stworzysz nowy schemat myślenia i zachowania, które chcesz. Kiedy dasz sobie małą nagrodę, dostaniesz dopaminę. Jest to szczęśliwy środek chemiczny, który pomoże ci zmienić twój mózg, aby stworzyć nowy nawyk. Po zaledwie kilku tygodniach ćwiczeń zaczniesz odczuwać zmianę. Jak wiemy, zmiana siebie nie zawsze jest łatwa. Ale jest to najbardziej pozytywny i satysfakcjonujący prezent, jaki możesz dać sobie.

Ćwiczenie 5.1 Wyznaczanie mojego czasu

1. W swoim notesie wymień najważniejsze aspekty codziennego życia, takie jak praca, dom, rekreacja, dzieci, relacje, sport, zdrowie, duchowość, społeczność, prace domowe czy nauka.
2. Narysuj wykres podobny do pokazanego na rysunku 4 i dołącz każdy aspekt z listy wzdłuż osi poziomej. Liczby na osi pionowej to skala ocen 1-10.
3. Umieść kropkę, aby wskazać, ile czasu spędzasz średnio na tydzień dla każdego aspektu. Za pomocą kolorowego pióra połącz kropki ze sobą, tworząc linię.
4. Teraz zastanów się, jak bardzo lubisz / dobrze się bawisz w każdej z tych dziedzin życia. Ponownie narysuj kropki w innym kolorze i połącz je z linią.
5. Na koniec zaznacz poziom ważności każdego aspektu i narysuj linię o innym kolorze.

Wykres na rysunku jest przykładem przeciętnego tygodnia dla osoby, która pracuje w zwykłych godzinach pracy.



Po ukończeniu wykresu oceń, jak spędzasz czas, biorąc pod uwagę następujące pytania:

- Czy są jakieś korelacje między poziomami spędzonego czasu, przyjemności lub ważności?
- Jakie są te linie mówiące mi?
- Czy poświęcam wystarczająco dużo czasu na rzeczy, które są ważne / przyjemne?
- Do jakich aspektów mojego życia chcę poświęcić więcej czasu?
- Czy w ten sposób chcę, aby moje życie było w przyszłości?

Możesz teraz dodać kolejną linię, która przedstawia, jak wolisz spędzać czas w przyszłości. To ćwiczenie może być dość odkrywcze dla wielu osób. Możesz być nieco zaniepokojony tym, jak spędzasz obecnie swój czas. Być może myślisz: "jak mogę stworzyć więcej czasu na rzeczy, które są ważniejsze, kiedy większość mojego czasu spędzam w pracy i robienie przyziemnych rzeczy w życiu?" Prawdopodobnie zmiana godzin pracy będzie trudna, ale możemy przyjrzeć się, jak zmienić swoje podejście do czasu i sposób, w jaki go używasz. Dobrym sposobem na zwiększenie czasu jest skrócenie czasu spędzanego na tych wszystkich rzeczach, które "zjadają czas". Są to wszystkie niepotrzebne czynności, które mogą zmarnować twój czas. Na przykład, oto kilka typowych zjadaczy czasu, które mogą przeszkadzać Twojej produktywności:

- Media społecznościowe; stałe powiadomienia i uzależniająca przynęta bardzo rozprasza ją
- E-maile; zbyt wiele niepotrzebnych / skopiowanych / przekierowanych wiadomości e-mail, z którymi masz do czynienia
- Spotkania; które nie są konstruktywne i / lub nie działają zbyt długo
- Rozproszenia; nieistotne problemy / problemy / rzeczy niezwiązane z pracą, które wymagają Twojej uwagi

Większość ekspertów ds. Równowagi między życiem zawodowym a prywatnym powie Ci, że musisz zredukować liczbę osób, które je spożywają, aby pracować efektywniej. Zapewniają dobrą radę, jak zmniejszyć czas stracony, stworzyć bardziej efektywne harmonogramy i zrównoważone obciążenia pracą. Najlepiej jest znaleźć odpowiednie i praktyczne metody, które można łatwo wdrożyć. Pamiętaj,

aby nie próbować remontować swojego życia w ciągu nocy. Podejmowanie małych kroków przez pewien okres jest lepsze niż szukanie natychmiastowych wyników.

Napięty smok

Jednak nawet jeśli zainstalujesz najlepsze aplikacje do zarządzania czasem, stworzysz nowe interwencje i będziesz mieć wszystkie właściwe zamiary do zmiany, czasami może to być ciężka bitwa. Czas jest bardzo trudny dla tych, którzy cierpią z powodu tego, co lubię nazywać, Hektycznego Smoka. Ten smok jest kolejnym bardzo powszechnym problemem i jak można się domyślić, uwielbia nas zająć. Znajdź niekończące się sposoby, aby to zrobić, nawet jeśli nie ma potrzeby, aby być zajęty. Na przykład, nie siedzimy po prostu na kanapie, oglądamy telewizję lub oglądamy media społecznościowe, ale robimy obie jednocześnie, a może i jemy obiad. Jeśli jest wolna godzina, zawsze wypełniamy się robieniem rzeczy w domu i na każdą minutą budzenia znajdziemy sposób na "zajęcie". Kiedy poprosisz osobę o coś z Hektycznym Smokiem, zazwyczaj odpowiedzą z naciskiem: "O, przepraszam, niemożliwe. Nie ma czasu, zbyt wiele do zrobienia. "Mogą nawet z pewnością powiedzieć, że" dobrze jest być zajęty! "Nawet nasze społeczeństwo i kultura spiskują, abyśmy byli zajęci. Pod koniec dnia roboczego możemy powiedzieć naszemu koledze, "co robisz dziś wieczorem?" I jeśli odpowiemy: "Nic nie robię", prawdopodobnie czulibyśmy się nieadekwatni lub leniwi. Nie robienie rzeczy wydaje się być równoznaczne z byciem beużytecznym. Co sprawia, że Smok Hektyczny jest tak dobry? Nic dziwnego, że ten smok żyje także w domu strachu i karmi się twoim zachowaniem. Zainstalował nieprzyjemny program domyślny, który stwierdza, że jesteś "niewystarczająco dobry, nieakceptowalny lub niegodny", a kiedy postępujesz zgodnie z jego żądaniem, rośnie on. Gdybyśmy mogli zagłębić się w psychikę stale zapracowanej osoby, odkrylibyśmy, że odgradzili się od swoich ukrytych myśli, takich jak:

"Jeśli będę zajęty ...

- Nie będę miał czasu, aby rozwiązać te inne problemy
- Będę unikał stawienia czoła tej konkretnej sytuacji
- Nie będę musiał być sam ze sobą / własnymi myślami
- Mogę uniknąć odczuwania bólu, złości lub niepokoju
- Będę czuł się ważniejszy / bardziej wartościowy / niezbędny, itp. "

Najprawdopodobniej, jeśli masz Hectic Dragon, będziesz nieświadomy tych głęboko zakorzenionych i nieświadomych wierzeń. Będziesz także biegle w ukrywaniu takich niepewności. Teraz nadszedł czas, aby przestać robić te wszystkie rzeczy przez jakiś czas i zamiast tego trochę myśleć. Robić zawsze robisz rzeczy, nawet jeśli masz czas wolny na relaks? Jak wiemy, bycie zajęty przez cały czas nie musi oznaczać, że jesteśmy produktywni. Możesz radzić sobie z Hektycznym Smokiem w podobny sposób jak Stressy Dragon. Zaczniij od zadania sobie pytania, jaki może być jego rzeczywisty cel. Zwykle pod tym wszystkim chce cię zmienić na lepsze. Aby go pokonać, musisz najpierw to potwierdzić, a następnie dowiedzieć się, co próbuje cię nauczyć.

Ćwiczenie 5.2 Zmniejsz smoka

To ćwiczenie pomoże ci zredukować nieustannie ruchliwe zachowanie i stworzyć więcej czasu na relaks.

1. Poświęć pięć minut w spokoju, abyś mógł swobodnie myśleć. Zadaj sobie te pytania i bądź szczerą, gdy zapisujesz swoje myśli.

- Kiedy jestem ciągle zajęty, jak mam się czuć o sobie? (Dobra / zła / itp.)
- Kiedy staram się usiedzieć beczynnie, co się dzieje? Co mam zamiar zrobić zamiast tego?
- Jakie jest to zachowanie, które mi mówi?
- Czego dotyczy ta sprawa / uczucie / niepokój?
- Czy jest coś, czego nie chcę / lubię w sobie / mojej przeszłości, którą odrzuciłem?
- Czego muszę się z tego nauczyć? Czego smok chce mnie nauczyć?

2. Rano rób tę wizualizację tuż po przebudzeniu. Powinno to zająć tylko 1-2 minuty.

a. Zostań w łóżku, zrelaksowany i z zamkniętymi oczami.

b. Wyobraź sobie, że dzień idzie dobrze i wykonuj całą pracę łatwo i na czas. Zobacz siebie, ciesząc się uczuciem, gdy wracasz do domu na koniec dnia.

c. Obok tego obrazu powiedz pozytywne słowa w twoim umyśle, takie jak:

- Zawsze jestem spokojny i efektywny.
- Zawsze wykonuję swoją pracę łatwo i na czas.
- Mogę cieszyć się odprężeniem i spokojnym czasem po pracy.

Zapisz te afirmacje na karteczkach i połóż je obok swojego łóżka, aby pomóc Ci zapamiętać.

d. Następnie puść te myśli, wstań i idź o swojej normalnej rutynie.

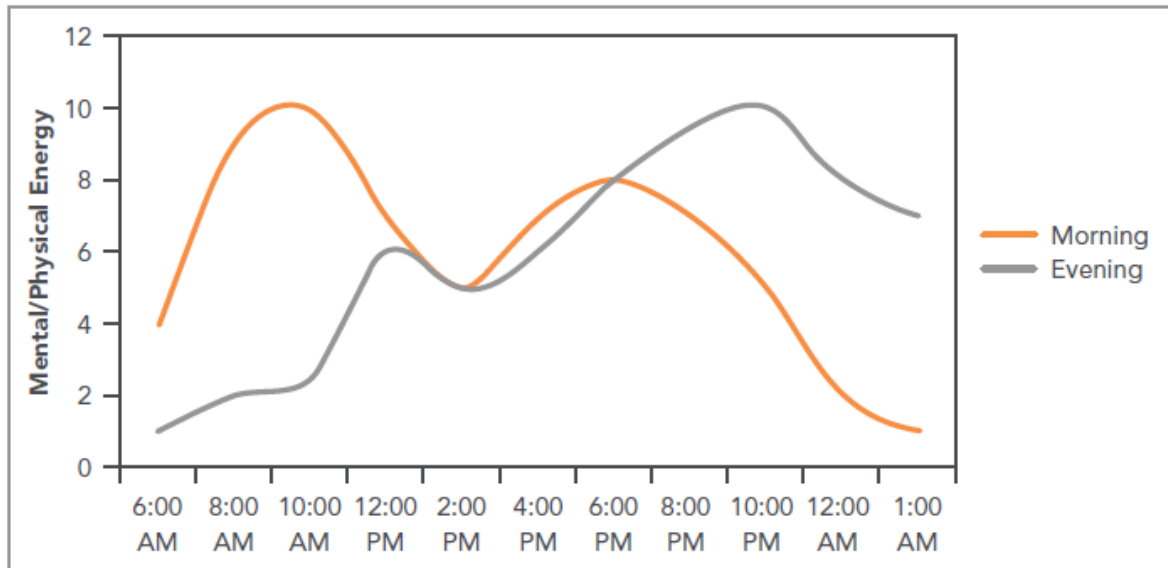
Wykonuj tę wizualizację codziennie rano przez co najmniej dwa tygodnie.

3. Zaczynaj robić coś praktycznego każdego dnia, co sprawi, że poczujesz się mniej zajęty, jak wspomniano wcześniej. Gdy już spotkasz się z Hektycznym Smokiem, już zaczniesz zmniejszać jego moc nad tobą. Następnie, gdy zaczniesz ponownie programować nieprzyjemny domyślny program w twoim podświadomym umyśle za pomocą porannej wizualizacji, odzyskasz więcej równowagi i twoje pragnienie bycia zajęty przez cały czas zmniejszy się.

5.2 RYTM NATURALNY

Oprócz zajmowania się zjadaczami czasu i smokami istnieje jeszcze jeden wspólny fizjologiczny powód, dla którego nie udaje nam się jak najlepiej wykorzystać naszego cennego czasu. Czy zauważyłeś, że są pewne czasy w ciągu dnia, kiedy nie możesz w pełni skoncentrować się lub brakować energii? Zazwyczaj mamy tendencję do kontynuowania tego procesu, ale marnujemy czas lub ponownie wykonujemy pracę. Innym razem to samo zadanie jest łatwiejsze, ponieważ mamy więcej mentalnej i / lub fizycznej energii. Dzieje się tak, ponieważ mamy wewnętrzny zegar, który jest biologicznie zsynchronizowany ze wschodem i zachodem słońca. Przez cały dzień przechodzimy przez cykle wysokich i niskich poziomów energetycznych, które znane są jako rytmy okołodobowe. Przed wiekami pracowaliśmy w zgodzie z naszymi naturalnymi cyklami ludzkimi lub rytмами, ale teraz, dzięki naszym nowoczesnym godzinom pracy, technologii i sztuczному oświetleniu, zwykle jest to zrównoważone. Niezależnie od tego, czy pracujesz w godzinach pracy, w zmiennych godzinach czy nocnych zmianach, twoja psychiczna i / lub fizyczna energia będzie miała szczyt i zaległości przez cały dzień, w zależności od rutyny. Te cykle będą miały wpływ na twoje wzorce jedzenia i spania, a także na naturalne przepływy pracy. Oznacza to, że w określonych porach dnia masz wyższą funkcję poznawczą i zdolność fizyczną

to może sprawić, że twoja praca będzie lepsza i lepsza, w innych przypadkach, kiedy tego nie zrobisz. Cykl waha się od jednej osoby do drugiej, ale jeśli potrafisz rozpoznać własne wzorce energetyczne, możesz nauczyć się pracować w harmonii z nimi w ciągu dnia. Rysunek ilustruje, w jaki sposób osoba o większej energii rano radzi sobie z osobą o większej energii wieczorem.



W przypadku obu tych typów ludzi powszechnym problemem jest spadek poziomu energii po południu, kiedy może być trudno pozostać przytomnym, szczególnie jeśli siedzi się przy biurku przez cały dzień. Dlatego bardziej efektywnie byłoby podążać za swoimi biologicznymi potrzebami i wykorzystać ten czas do przywrócenia umysłu i ciała. Możesz to zrobić, pozwalając sobie na co najmniej godzinę na przerwę na lunch. Polecam zjeść posiłek, a następnie wziąć 20-30-minutową moc nap8. Znajdź spokojne miejsce, w którym nie będziesz niepokojony. Może to być w nieużywanym pokoju konferencyjnym, na zewnątrz w parku, w samochodzie lub w dowolnym miejscu, w którym można się zrelaksować. Po prostu usiądź wygodnie, załóż słuchawki, zamknij oczy i skorzystaj z ćwiczenia relaksacyjnego Uspokojenie opisanego w rozdziale czwartym, Ćwiczenie 4.3. Pamiętaj, aby powiedzieć sobie na samym początku: "Obudzę się za 20 minut i poczuję się odświeżony i ponownie naenergetyzowany". Im więcej ćwiczysz, tym bardziej naturalne i łatwiejsze stanie się drzemka. To nie jest pełny, głęboki sen, ale lekka drzemka. Jak opisano w części czwartej, kiedy twoje fale mózgowie są w Alfa i naładuje twoje baterie, uwolni cię od stresu i pomoże ci być bardziej produktywnym przez resztę dnia. Możesz także rozwijać nowe pomysły i wyrażać swoje pozytywne afirmacje, gdy jesteś zrelaksowany.

5.4 POBIERZ SWÓJ PRZEPŁYW

Kiedy dostroisz się do wewnętrznego zegara, możesz nauczyć się z nim pracować, zamiast walczyć z nim. Skorzystaj z poniższego ćwiczenia, aby lepiej zrozumieć swoje fizjologiczne wzorce i stworzyć lepsze procedury pracy.

Ćwiczenie 5.1 Znalezienie swojego przepływu pracy

Najpierw sprawdź, kiedy twoja energia jest wyższa lub niższa. Zrób notatki na temat:

1. Czy masz więcej energii fizycznej rano, po południu lub wieczorem?
2. Kiedy masz więcej zdolności umysłowych, koncentracji lub czujesz się bardziej skoncentrowany?

3. Czy są chwile, kiedy masz niską energię fizyczną w ciągu dnia?
4. Czy budzenie się później / wcześniej rano ma wpływ na twoją energię przez cały dzień?
5. Narysuj schemat podobny do tego na rysunku 5 i wykreśl czasy dnia, kiedy czujesz wysoką / niską energię. Możesz narysować oddzielne linie dla energii fizycznej i mentalnej.

Po drugie, określ, jak i co robisz, gdy twoja praca idzie dobrze. To wskazuje na twój naturalny przepływ.

1. Co robisz, gdy czujesz się ospały?
2. Kiedy i jak często trzeba robić przerwy?
3. Ile snu potrzebujesz na noc?
4. Co daje ci największą energię mentalną / fizyczną?
5. Kiedy wykonujesz najlepszą pracę? Czemu?
6. Narysuj harmonogram idealnego dnia pracy z godzinami najbardziej skoncentrowanej pracy, mniej ważnych zadań, spotkań / dyskusji, praktycznych / fizycznych zadań i zawierają przerwy.

Kiedy zaczniesz zwracać większą uwagę na swoje naturalne rytmy, zauważysz, że masz konkretny wzorzec pracy, który jest bardzo indywidualny dla ciebie. Zrozumienie własnych cykli i rytmów pomoże ci rozpoznać rzeczy, które powstrzymują cię lub sprawiają, że twoja praca się popłynie. Przydatne może być przydzielenie "bloków czasu" do konkretnych zadań lub aspektów pracy w godzinach, kiedy jesteś bardziej produktywny. Na przykład może się okazać, że pracowanie solidnie przez dwie godziny nad projektem wymagającym dużej koncentracji jest lepsze niż spędzanie w nim po południu czterech godzin. Dzięki temu możesz tworzyć harmonogramy, w których możesz zrobić więcej w krótszym czasie. Kiedy docenisz własny przepływ i zaakceptujesz, że jest to normalne i naturalne, będziesz w stanie zmienić harmonogram pracy w domu i w pracy, aby stworzyć bardziej spójne i wygodne życie. Twoja praca stanie się bardziej płynna i będziesz bardziej pobudzony, aby nawet po długich dniach pracy nadal móc iść na siłownię lub przygotować sobie smaczny obiad.

6 DLACZEGO ZMIANA TAKIE TRUDNA?

Jesteś ludzką istotą, posiadającą ludzkie zdolności i ludzkie ograniczenia. Są rzeczy, które dobrze robisz i rzeczy, którymi nie jesteś. Czy żonglujesz zbyt wieloma rzeczami, radząc sobie z wszelkimi żądaniami życia i starając się być super mężczyzną lub kobietą? Czy spodziewasz się, że poradzisz sobie ze wszystkim, funkcjonujesz na pełnych obrotach i cieszysz wszystkich? Jeśli tak, to na pewno nie znajdziesz prawdziwego szczęścia. Prawdziwe szczęście polega na tym, by najpierw być szczęśliwym, a potem wszyscy i wszyscy inni muszą podążać. To może zabrzmieć ostro lub samolubnie, ale często największą przeszkodą na bycie szczęśliwym, jest nas samych. Często zdajemy sobie sprawę z tego, co trzeba zmienić, ale mają trudności z jej realizacją, a nawet kiedy to robimy, nie możemy tego utrzymać. Zanim jednak zaczniesz krytykować siebie, poczekaj chwilę. Musisz zrozumieć, że to nie twoja wina! Zwykle to normy, ograniczenia, przepisy i zachowania automatyczne, których nieświadomie podążamy, które są przyczyną problemu. Większość moich klientów szuka mojej pomocy, ponieważ walczą, są niezadowoleni i często pod koniec swojej sieci. W większości przypadków ich problemy są spowodowane ograniczeniami czasowymi, byciem stale pod presją lub uczucie przytłoczenia zbyt dużą ilością pracy. Odkryłem, że powodem nieszczęścia większości ludzi jest zazwyczaj związek z ich sposobem myślenia. Przyjrzyjmy się, jak stworzyć szczęśliwszą perspektywę i bardziej satysfakcjonujące życie zawodowe.

6.1 NORMA

W dzisiejszych czasach wszyscy odczuwamy presję, aby robić, być i być wszystkim, co nasza nowoczesna kultura pracy uznaje za "normalną". Dla wielu standardowych "dziewięciu do pięciu" godzin zostało przejętych przez dłuższe godziny pracy. Ponadto musimy znaleźć czas na ćwiczenia, naukę, opiekę nad rodziną i życie towarzyskie. W większości gospodarstw domowych oboje rodzice zazwyczaj pracują, zonglując opieką nad dziećmi / starszymi rodzicami, a także wszystkimi zakupami, gotowaniem i pracami domowymi. Nic dziwnego, że pod koniec dnia wpadliśmy do łóżka wyczerpani. Jeśli jednak możesz cofnąć się na chwilę i wybrać, jaka byłaby lepsza alternatywa, jaki dzień pracy będzie? Zadaż sobie pytanie: "czy ta gorączkowa rutyna musi być moją normą?" A co, jeśli istnieje inny sposób pracy i życia, który jest łatwiejszy, zdrowszy i szczęśliwszy? W dzisiejszych czasach słowo "wypalenie" jest zbyt rozpowszechnione, a obfitość książek, stron i źródeł informacji, które mówią nam, jak stworzyć lepszą równowagę między pracą a życiem prywatnym, jest tego dowodem. Niepokojące jest to, że tak wielu ludzi stara się wprowadzić więcej równowagi i spokoju w swoim życiu, ale często nie dokonuje trwałych zmian. Nawet po wymianie złych sytuacji, przeciągnięciu rutyny i stawianiu czoła naszym Smokom, wciąż możemy walczyć, próbując powstrzymać te zmiany. Dlaczego zawiedliśmy? Dzieje się tak dlatego, że jeden kluczowy element jest często pomijany i leży u źródła większości stresu, presji i przeciążenia. Jest to głęboko zakorzeniony system wierzeń, utrzymywany przez większość współczesnych społeczeństw, które nakazują nam:

- Zawsze bądź zajęty lub nigdy nie masz dość czasu
- "robić" coś, aby być szczęśliwym
- zarabiać więcej i kupować więcej materiałów
- stale ulepszaj i kupuj następny telefon, akcesorium, gadżet, samochód, dom itp
- mieć tylko te kilka przydzielonych dni urlopu rocznie
- spodziewać się pracy w standardzie 50/60/70 lub więcej godzin tygodniowo
- trudzić się bez końca, aby osiągnąć coś wartościowego
- być "pracowitym" członkiem społeczeństwa w celu uzyskania szacunku
- mieć życie w walce, walce i stresie

Innymi słowy, nasze życie powinno podążać za tym modelem; zdobyć wykształcenie, pracować solidnie przez 50 lat, płacić podatki, znajdować partnera życiowego, wychowywać dzieci, kupować dom i spędzać życie za to płacić. Wreszcie, zestarzeć się, przejść na emeryturę i być może wtedy mieć trochę czasu na zrobienie czegoś przyjemnego. Jeśli będziemy postępować zgodnie z tą dyrektywą, będziemy dobrymi obywatelami, będziemy mieli dobre życie i będziemy szczęśliwi. Jednak ta "norma" szybko staje się dysfunkcyjnym stylem życia dla większości i wielu z nich teraz rozczarowało się tą ideologią. Zastanówmy się, jak wyglądało twoje życie zawodowe w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy. Czy identyfikujesz się z którymś z powyższych punktów? Zadaż sobie szczerą opinię na temat tego, co uważasz za dobre i wartościowe życie? Jednak nie zrozumcie mnie źle. Nie jestem zwolenniczką tego, że należy odejść swoją pracę lub przestać ciężko pracować, aby znaleźć szczęście. Moim celem jest po prostu zwrócić waszą uwagę na własne myśli i oczekiwania w życiu. Opisany powyżej model życia zawodowego może wydawać się nieco banalny, ale do niedawna tak jak większość ludzi myśli w świecie pracy, w tym także ja.

Smok Hard Life

Jak można się domyślić, pod tym powszechnym zachowaniem leży inny program oparty na strachu, który został głęboko osadzony w naszym umyśle. Nazywam to "ciężkim życiem" Dragon 'i jest uwarunkowanym podejściem i systemem wierzeń, który stał się nieodłącznym elementem naszego współczesnego życia (uwaga: "system wierzeń" nie oznacza tu wiary ani religii). To przez te systemy wierzeń, zaszczipione od dzieciństwa, praktykowane przez nasze rodziny, społeczeństwo i wzmacnione przez kulturę, które nieświadomie kształtują nasze dorosłe życie. Raz ustalone, te przekonania są zamknięte w naszym podświadomym mózgu i jesteśmy całkiem nieświadomi. Odtąd wszystko, co uważamy za prawdziwe lub normalne, jest dokładnie tym, co staje się naszą rzeczywistością. Na przykład, jeśli Twoi rodzice mają trudności z zarabianiem wystarczającej ilości pieniędzy, to nieświadomie zachowasz tę wiarę w swoim umyśle. Lub, jeśli kiedykolwiek doświadczyłeś środowiska pracy z trudnościami lub konkurencją, twoje automatyczne procesy myślowe odzwierciedlą to, nawet jeśli twój świadomy mózg rozumowania mówi inaczej.

6.2 PROGRAM DOMYŚLNY

Jak działa to oprogramowanie? Środowisko i sytuacje, których doświadczamy przez całe nasze życie, wpływają na nasze myśli, które następnie kształtują nasze przekonania. W związku z tym kierujemy się życiem opartym na tych wierzeniach. Te wierzenia określają nasze świadome i nieświadome oczekiwania wobec siebie i naszego zewnętrznego świata. Te oczekiwania wpływają z kolei na sposób, w jaki działamy lub zachowujemy się. Nieuchronnie nasze zachowania tworzą lub przyciągają pewne sytuacje w naszym życiu. Wynikające z tego sytuacje i sposób ich doświadczania wzmacniają nasze wzorce myślenia. Dlatego staje się to naszym cyklem wiary i naszej codziennej rzeczywistości, jak pokazano na rysunku



Jeśli możesz sobie wyobrazić cały naród utrzymujący ten sam system wierzeń przez dłuższy czas, to nieuchronnie staje się normą, częścią kultury i nikt jej nie kwestionuje. Te niezwykle silne wzorce myślenia, nastawienia i zachowania są tak znormalizowane, że stają się nawykowe i przyjmujemy je za pewnik. Teraz możesz powiedzieć: "Jak mogłem stworzyć lub przyciągnąć tak trudne sytuacje do mojego życia zawodowego? Wszystko, czego chcę, to być spokojnym, zrelaksowanym i szczęśliwym. "Z pewnością nie spowodowałeś świadomie lub bezpośrednio tych sytuacji. Jednakże, jeśli twoja podświadomość posiada przekonanie, że walka jest częścią normalnego życia i można się tego

spodziewać, to wpłynie to na twoją rzeczywistość. Będziesz nieświadomie dawał sygnały, które przyciągają więcej stresu, większych obciążeń lub trudnych sytuacji, ponieważ jest to domyślne skupienie twojego umysłu. Lubimy myśleć, że w pełni kontrolujemy nasze procesy myślowe, ale naszą podświadomość umysł jest zawsze zajęty pracą w tle, pracując nad rzeczami, których nie jesteśmy świadomi. Na przykład, czy kiedykolwiek spotkałeś się z którąkolwiek z tych sytuacji:

* Chcesz kupić nowy samochód, dołączyć do konkretnej grupy lub rozpocząć nową działalność. Wcześniej nie zastanawiałeś się nad tym, ale teraz przyciąga twoje zainteresowanie. Nagle zaczynasz zauważać ten sam samochód, grupę lub coś nowego częściej, nawet jeśli "nie patrzysz".

* Wyjeżdżasz za granicę na zasłużone, długo oczekiwane wakacje i jesteś zdecydowany cieszyć się każdą minutą. Masz jednak wiele trudności, próbując wyłączyć umysł / ciało z trybu pracy. To zajmuje kilka dni, zanim będziesz mógł odpocząć i cieszyć się wakacjami.

* Pamiętasz starego przyjaciela, z którym nie miałeś kontaktu przez długi czas. Dzwonisz do nich i on albo ona mówi, że oni też, ostatnio o tobie myśleli.

- Pewnego ranka budzisz się późno, wyskakujesz z łóżka z irytacją, a potem uderzasz w szafkę w łazience. Kiedy się spieszysz, rozlejesz kawę i idziesz do pracy, myśląc, że to będzie zły dzień. Następnie, zgodnie z oczekiwaniami, różne przez cały dzień wszystko idzie nie tak.

Oto kilka przykładów tego, jak nasze podświadome myśli mają tendencję do wpływania na nasze codzienne zachowania, a co za tym idzie, do tworzenia sytuacji wokół nas, nawet jeśli moglibyśmy sądzić, że nie zrobiliśmy nic, aby na nie wpłynąć. Dlaczego robi to nasz podświadomy mózg? Miliardy neuronów w naszych mózgach muszą przetwarzać nieskończoną ilość nieskończonych informacji w każdej chwili i dlatego natura zainstalowała funkcję znaną jako System Aktywacji Siatkowej (RAS). Ta sprytna funkcja wyłudza wszystkie niepotrzebne informacje z naszej świadomej świadomości. Skupiamy się wyłącznie na tych rzeczach, na które regularnie zwracamy uwagę, aby nasz umysł nie został przeciążony wszystkim, co nieważne. Badania naukowe wykazały, że to, na co kładziemy większy nacisk, zwykle zauważamy częściej. Innymi słowy, jeśli często o czymś myślisz, będziesz przyciągał go częściej. Kiedy widzisz, że to się dzieje regularnie, wzmocni to twoją wiarę. W związku z tym, tym, na co zwracasz większą uwagę, jest to, co staje się twoją rzeczywistością.

6.3 ZMIANA MYŚLI

A co, jeśli istnieje sposób, aby zatrzymać program i przerwać cykl? Co by było, gdybyśmy mogli stworzyć nowy cykl? Czy chciałbyś spróbować czegoś, co może zmienić sytuację i pomóc ci zejść z tego chomika? To może brzmieć śmiesznie w twojej obecnej sytuacji, ale wszystko, co musisz zrobić, to zmienić jedną część cyklu wierzeń, aby zmienić cały cykl. Najłatwiej to zrobić, zmieniając swoje świadome myśli. Kiedy zmienisz procesy myślowe, których jesteś świadomy, automatycznie zaczynasz zmieniać program w swoim nieświadomym myśleniu. Możesz przejść kontrolę i zamienić Hard Life Dragon w przeciwieństwo; pozytywne przekonanie Life-is-Easy. Spróbuj wykonać następujące ćwiczenie, aby zmienić to, co wydaje ci się niemożliwe, nawet jeśli dzieje się to tylko z ciekawości i zobacz, jak wpływa to na twoje życie zawodowe

Ćwiczenie 6.1: Przeprogramuj cykl

Zmiana nieświadomego myślenia jest zbliżona do zmiany złego nawyku. Początkowo może to wydawać się stromą krzywą uczenia się i może wydawać się niezręczne, ale należy być cierpliwym wobec siebie i z czasem będzie łatwiej.

1. Potwierdź sytuację, którą chcesz zmienić. Na przykład chcesz mieć mniejszy nakład pracy. Wpisz tytuł w swoim notatniku, na przykład "Zmniejszenie obciążenia pracą". Narysuj pionową linię pośrodku strony, aby utworzyć dwie szerokie kolumny.
2. Rozpoznawaj ograniczających lub negatywnych wzorców myślenia, które regularnie krążą wokół twojej głowy w tej sytuacji. Na przykład; "Zawsze dają mi więcej pracy, niż powinienem. Stos pracy nigdy się nie kończy. Nigdy nie będę miał dość czasu na posortowanie wszystkiego." Sporządź listę tych myśli w lewej kolumnie. Zapisz wszystko, co przychodzi ci na myśl, bez analizy i krytyki.
3. Następnie przekreśl / umieść linię przez każdą negatywną myśl i przepisz ją jako pozytywną, alternatywną nową. To jest nowy schemat myślenia, który chcesz kultywować.
4. Każdej nocy przed pójściem spać, zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów, aby się zrelaksować. Jeśli chcesz, użyj relaksacji Spokojnej w Ćwiczeniu 4.3, podanym w Części czwartej.
5. Wybierz jedną z pozytywnych pozycji myślowych z listy i wyobraź sobie ją tak, jakby już to się stało. Zobacz szczegółowo ostateczny wynik w swoim umyśle i pozwól sobie poczuć emocje, które już są prawdziwe. Przez następne kilka nocy wybierz inny element z listy i wykonaj podobną, szczegółową wizualizację dla każdej z nich, aż wszystkie się skończą.
6. Następnie, każdej nocy, zrelaksuj się w ten sam sposób i wybierz jedną lub dwie różne pozytywne myśli z twojej listy. Tym razem po prostu pomyśl pozytywne słowa każdego z nich. Zobacz migawkę wyniku końcowego. Ciesz się radością / radością. Jest to krótsza wizualizacja i powinna zająć tylko chwilę. Po wykonaniu wszystkich pozytywnych myśli przez co najmniej tydzień, pozwól im odejść i zaakceptuj, że zmieniasz się na lepsze. Następnie możesz wizualizować je tylko tak często, jak tylko chcesz.
7. W ciągu tygodnia lub dwóch od rozpoczęcia tego mentalnego przeprogramowywania, zacznij podejmować praktyczne działania, które wspierają twoje nowe myślenie. Na przykład, nadaj priorytet zadaniom roboczym / wiadomościom e-mail, przydziel sobie czas "nie przeszkadzać" lub poćwicz "nie".
8. W trakcie dnia pracy sprawdzaj wszelkie negatywne rozmowy lub przemyślenia. Jeśli złapiesz starego Hard Life Dragona, by mówić, zastąp go pozytywnymi alternatywnymi słowami lub po prostu nic nie mów.

Jeśli jesteś początkujący w tej technice, wykonywanie tego ćwiczenia może być trochę dziwne lub głupie. Jest tak dlatego, że twój logiczny umysł zakwestionowałby takie "twórcze myślenie" i może uważać to wszystko za raczej nierealistyczne. Jednak to właśnie twórcze myślenie otwiera drzwi do twojej podświadomości i łamie łańcuch twoich regularnych, zakorzenionych wzorców myślenia. Zamiana nawyków życia zawsze będzie dziwna lub trudna na początku, gdy wyjdiesz ze swojej strefy komfortu². Ta część mózgu jest twarda, aby zapewnić ci bezpieczeństwo, pozostać tam, gdzie jesteś i powstrzymać cię od zrobienia czegoś niezwykłego. Nie martw się, po prostu rób te małe kroki, a wkrótce łatwiej będzie się przedostać. Przy odrobinie praktyki możesz łatwo przewyciężyć to i pokonać te przekonania, oczekiwania i sytuacje, które kiedyś cię powstrzymywały. Twoje stare wzorce myślowe pochodzą z przestarzałej etyki pracy, która już ci nie służy. Teraz nadszedł czas, aby przyjąć inny rodzaj równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Wyobraź sobie, że pracujesz mniej godzin, mając więcej wolnego czasu i otrzymując dobre wynagrodzenie. Czemu? Cóż, ponieważ zasługujesz na to! Jeśli zawsze ciężko pracujesz, zapewniasz dobrą obsługę i najlepiej jak potrafisz w swojej pracy, to z pewnością powinieneś otrzymać taką samą wartość i czerpać korzyści z wszystkiego, co dajesz. Więc idź dalej, zmień swoje myślenie i pozwól sobie na szczęśliwsze, zdrowsze i łatwiejsze życie zawodowe.

7 W JAKI SPOSÓB MOŻEMY ZMIENIAĆ KOD?

Gratulacje za przeczytanie tego i wykonanie wszystkich ćwiczeń! Mam nadzieję, że zaczniesz widzieć transformacje i cieszyć się z ulepszeń. Do tej pory zaczęłeś zmieniać sytuacje i sposoby pracy z entuzjazmem i entuzjazmem. Jednak początkowy entuzjazm, z którym rozpoczynamy nowe plany, często po pewnym czasie może się skończyć i możemy wrócić do działania z tą samą starą wartością domyślną. programy ". Jak wprowadzamy zmiany, które się nie zmieniają? Co powinniśmy zrobić, aby nasza nowo odkryta energia wciąż działała i nie maleje? Odpowiedź leży w tworzeniu zmiany, której pragniesz, poprzez stopniowe wprowadzanie nowego nawyku lub rutyny. Kiedy wprowadzasz coś nowego do swojego życia, zwykle łatwiej jest nim zarządzać, jeśli proces jest powolny i stały. Wykonując małe, powtarzające się kroki, twój mózg i ciało zostają zaaklimatyzowane i zaczynają oczekiwać nowej rutyny. Dopiero na pierwszym etapie wystrzeliwania rakiety będziesz potrzebował największej mocy. Na orbicie potrzebna jest bardzo mała energia, aby nadążyć za pędem.

7.1 LEPSZE ŻYCIA NA ŻYCIE

Wiele osób budzi się rano i pierwsze rzeczy, które przychodzą im na myśl, to zmartwienia, problemy lub górska praca przed nami. Następnie idą do łazienki, patrzą w lustro i marszczą brwi na to, co widzą. To nadaje ton na dzień z ciężkim uczuciem, negatywnymi oczekiwaniami lub stresującymi myślami. To nie jest dobry początek ani konstruktywne wykorzystanie naturalnego stanu Alfa, w którym naturalnie jesteśmy, kiedy się budzimy. O wiele zdrowiej jest zacząć rano od bardziej produktywnych myśli i nadać tonowi spokojny, pozytywny i spokojny dzień. Zmieniając kilka rzeczy i robiąc je regularnie, możesz zmienić te negatywne domyślne programy na dobre. Aby rozwijać dobre nawyki, musisz świadomie wybrać nowe ćwiczenie, działanie lub zachowanie przez co najmniej dwa lub trzy tygodnie. Po kilku tygodniach treningu nie będzie już dla ciebie rozciąganiem, ale stanie się częścią twojej naturalnej i normalnej rutyny. Po kilku tygodniach będzie to część twojej strefy komfortu i nie będziesz już musiał o niej myśleć. Oto kilka sugestii, które pomogą ci stworzyć lepsze nawyki, które przyniosą więcej harmonii i wpłyną na Twoje życie.

Robienie Przerw

- Może wydawać się to sprzeczne, ale regularna 5-10-minutowa przerwa co 90 minut sprawi, że będziesz bardziej wydajny.
- Jeśli siedzisz na krześle cały dzień lub praca jest dość siedząca, wyjdź na zewnątrz co jakiś czas i dobrze się rozciągnij.
- Zrób sobie przerwę, gdy zadanie jest w pełni, zamiast na końcu. Łatwiej jest wrócić do swojej pracy, gdy jesteś w środku.
- Zrób sobie przerwę na lunch i ciesz się energiczną siłą drzemiącą, aby odświeżyć swój mózg i ciało.
- Jeśli zmagasz się z problemem lub denerwujesz się czymś, daj swojemu mózgowi krótką przerwę, zrób coś innego, a następnie wróć do niego.

Pracuj mądrze, nie ciężko

- Nie wykonuj wielu zadań. Wyłącz wszystkie niepotrzebne aplikacje / programy i pracuj tylko na jednym naraz.
- Twórz wzory pracy, które pasują do twojego mentalnego / fizycznego przepływu energii i trzymaj się harmonogramu.
- Zrób niewielką część rzeczy, którą odkładasz, przed rozpoczęciem głównego zadania dnia.

- Jeśli chcesz coś przedyskutować, porozmawiaj z ludźmi, zamiast wymieniać wiele e-maili / tekstów.
- Podnieś swój standard. Powiedz NIE rzeczom, których naprawdę nie możesz / nie chcesz robić.
- Daj znać innym, kiedy nie jesteś dostępny, abyś mógł się skoncentrować. Użyj znaku "nie przeszkadzać".
- Twórz pomysły w stanie alfa. Słuchaj swojej intuicji, gdy jesteś głęboko zrelaksowany.
- Przed opuszczeniem pracy zaplanuj / wyobraź sobie pracę, którą wykonasz następnego dnia i zobacz, jak idzie dobrze.
- Po zakończeniu pracy mentalnie umieść wszystko w "koszu roboczym" i zostaw wszystko w miejscu pracy.

Zredukuj przeciążenie

- Rozładuj swój umysł i zapisz wszystkie zmartwienia, zadania, obawy, agendy, lęki itp. To rozwiąże twój umysł i da ci "przestrzeń głowy", by odpocząć i usłyszeć własne myśli.
- Stwórz mentalną / fizyczną przestrzeń w swoim miejscu pracy. Zorganizuj podobne zadania i ustal priorytety.
- Wyłącz wszystkie ekrany / elektroniczne gadżety na co najmniej pół godziny przed pójściem spać i nie włączaj przez co najmniej pół godziny po przebudzeniu rano.
- Korzystaj z szafki w swoim umyśle, aby zrzucić wszystkie myśli podczas medytacji lub próby spania.
- Spędź co najmniej dwie godziny w tygodniu na zabawnych zajęciach lub hobby, które odstraszą cię do pracy.
- Daj czas innym; łącz się z przyjaciółmi, rodziną i ludźmi, z którymi czujesz się szczęśliwy

Twórz zdrowsze procedury

- Nie słuchaj wiadomości w godzinach porannych. To zawsze jest zbyt negatywne. Poranki są wtedy, gdy twoja podświadomość jest najbardziej otwarta. Używaj go mądrze, aby wkładać pozytywne myśli, pomysły i nowe nawyki.
- Po przebudzeniu pozostań w łóżku przez minutę i wyobraź sobie dobry / udany dzień.
- Staraj się być cicho i nie mów zbyt dużo podczas wczesnego rana. Pozwala usłyszeć swój wewnętrzny głos.
- Nie należy mieć telefonów komórkowych ani innych gadżetów opartych na sieci Wi-Fi w sypialni lub w jej pobliżu podczas snu.
- Śpij lepiej; przeczytaj książkę przed snem i / lub posłuchaj relaksującej muzyki snu.

Znajdź czas dla siebie

- Jeśli jesteś stale otoczony przez hałas / ludzi, poświęć czas, aby być cichym i samotnym. Ciesz się własną firmą i powiedz sobie, że wszystko inne może poczekać i zostanie wykonane, wszystko w odpowiednim czasie.
- Pójdź samotnie; w przyrodzie na zewnątrz i najlepiej w pobliżu drzew.
- Staraj się medytować przez co najmniej 10 minut każdego dnia. Poranki są najlepsze.

- Podczas medytacji czujcie wdzięczność za wszystko, co sprawia, że jesteście radośni, szczęśliwi, wolni lub bezpieczni.
- Stań lub chodź boso po ziemi lub trawie na zewnątrz i regularnie "ląduj".
- Daj sobie dobre rzeczy, na które zasługujesz i które pielęgnują twój duch. na przykład Weź ciepłą kąpiel, przeczytaj dobrą książkę, daj sobie pedicure. Ciesz się czymś twórczym; piec, gotować, rysować, pisać, ogród itp.

Ćwiczenie afirmacje

Jak wspomniano w poprzednim rozdziale, jednym z najlepszych sposobów na zmianę swoich myśli, przekonań lub złych nawyków jest stosowanie pozytywnych afirmacji. Oto kilka przykładów, których możesz użyć podczas medytacji lub odpoczynku:

- Jestem cenną osobą, która zasługuje na wszystkie dobre rzeczy.
- Ciężko pracuję i dlatego jestem dobrze wynagrodzony.
- Mam obfite życie z dużą ilością wolnego czasu, pieniędzy i energii.
- Moje życie zawodowe staje się coraz łatwiejsze
- Zawsze radzę sobie z tym, co łatwo mi daje życie
- Uwielbiam wykonywać nowy, zdrowy nawyk ...
- Z łatwością utrzymuję zmiany, które wprowadziłem
- Zawsze jestem spokojny, skoncentrowany i kontrolowany
- Moje życie i praca płyną naturalnie

Lepiej wybrać kilka z powyższych sugestii i nie próbować wprowadzać zbyt wielu zmian naraz. Następnie, gdy przyzwyczaisz się do nowego nawyku, możesz uwzględnić i rozwinąć dalsze zmiany w swojej rutynie. Pamiętaj, aby dać sobie małą nagrodę za coś, co sprawi, że będziesz się uśmiechał za każdym razem, gdy wykonasz mały krok swojego nowego nawyku. Staraj się unikać jedzenia / picia jako nagrody. Badania wykazały, że kiedy zmieniamy nasz sposób myślenia lub zachowania i regularnie je ćwiczymy, faktycznie łączymy w mózgu połączenia. Oznacza to, że twój mózg fizycznie się zmienia, ponieważ ustanawia nowy nawyk, tak że po pierwszych kilku krokach łatwiej jest utrwalić ten nowy proces myślenia, robienia czy bycia.

7.2 UŁATWIENIE ŻYCIA

Jeśli nasze wzorce myślowe są ciągle negatywne, czujemy się nieszczęśliwi i nie będziemy czerpać radości z pracy, którą wykonujemy, nawet jeśli jest to najlepsza praca. To powoduje, że nieświadomie budujemy bariery, tworzymy niezdrowe rutyny, a nasza praca staje się trudniejsza do zarządzania. Jednakże, gdy zmieniamy się w bardziej pozytywne myśli, cieszymy się / cieszymy z naszego życia i tego, co robimy, my naturalnie znajdujemy się przyciągając więcej tego samego. Kiedy decydujemy się tworzyć więcej szczęścia i ułatwiać przepływ naszego życia zawodowego, musimy najpierw starać się wyjść z naszej strefy komfortu i przejść w nieznaną. Aby stworzyć lepsze sytuacje w pracy, dobre nawyki lub łatwiejsze obciążenia, musimy wypróbować coś innego, co może początkowo wydawać się niewygodne. Staraj się pamiętać, że największą trudnością i chęci rezygnacji jest dopiero na początku czegoś nowego, ale stanie się łatwiejsze już po kilku próbach. Powoli, gdy zmniejszysz stres i zwiększysz szczęście w swoim życiu zawodowym, łatwiej będzie odtworzyć metody pracy, które są w zgodzie z

twoimi przekonaniami, wartościami i pragnieniami. Jak wspomniano w pierwszej książce z serii "Czy jestem zadowolony z mojego kierunku?"; kiedy twoje myśli, wierzenia i czyny są spójne z tym, jak żyjesz i pracujesz, twój przyszły kierunek naturalnie wpasuje się i dostosuje do twojej prawdziwej ścieżki życia. Odkryjesz także, że twój przepływ pracy staje się bardziej harmonijny z tym, kim jesteś i synchronizuje się ze wszystkimi aspektami twojego życia. Łatwiej będzie poświęcić czas na ważne rzeczy, takie jak rodzina i dom, a także poświęcić czas dla siebie. Kiedy wykonujesz pracę, którą kochasz, która spełnia cię na każdym poziomie, wtedy nie będziesz już czuł presji, zestresowani lub mają potrzebę walki. Nie jest to już praca, nad którą pracujesz, ale jest to naturalne zajęcie, w którym jesteś całkowicie zadowolony. Bardzo przydatnym narzędziem, które może pomóc w stworzeniu pożądanych zmian, jest stworzenie tablicy Vision. Zacznij od napisania listy rzeczy, które powinien zawierać Twój idealny dzień pracy i jak to będzie wyglądać. Na przykład możesz chcieć mieć więcej swobody czasowej:

Może to wyglądać na smaczne śniadanie, pracę z uczuciem energii, łatwe wykonywanie wszystkich zadań i kończenie pracy w rozsądnej godzinie. Następnie znajdź obrazy reprezentujące każdy punkt i przyklej je na planszy. Znajdziesz tu krok po kroku, jak utworzyć tablicę Vision w mojej pierwszej książce z rozdziału piątego. Tablica Vision pomoże ci zobaczyć prawdziwy, fizyczny obraz pożądanego życia zawodowego, który ułatwi ci to niż wyobrażenie sobie tego w twojej głowie. Widząc efekt końcowy i dopasowując zamiar w swoim umyśle do uczuć w sercu, możesz stworzyć znacznie bardziej spójny i potężny proces wprowadzania zmian, których naprawdę chcesz. Na przykład wyobraź sobie, że twoje rachunki i kredyty hipoteczne są łatwo spłacane, a twoje finanse są w porządku. Albo wyobraź sobie, że naprawdę cieszysz się pracą, pracujesz w łatwiejszym tempie i masz czas na swoje ulubione zainteresowania. Jeśli potrafisz sobie wyobrazić szczęśliwsze życie, uwierz w to i zaakceptuj, że jesteś tego wart, wtedy łatwiej będzie Ci podjąć działania zmierzające do jego stworzenia. Wkrótce twoje życie zawodowe stanie się o wiele bogatsze na tak wiele sposobów. Przystanie wydawać się to niemożliwe, zwłaszcza gdy zaczniesz zauważać te nieoczekiwane okazje. Zaczniesz doświadczać pozytywnych rzeczy, które dzieją się spontanicznie i w doskonałej synchronizacji z twoją sytuacją. Co ciekawe, gdy zmienisz styl życia zawodowego i stworzysz bardziej pozytywne procedury, osoby wokół ciebie będą również wpływać na sposób, w jaki zdecydujesz się żyć. Możesz być pierwszym w swoim miejscu pracy lub rodzinie, aby podjąć tak odważny krok, ale wyznaczysz standardy, za którymi inni będą podążać. Jedną z najważniejszych części tej podróży jest potwierdzenie, że jesteś twórcą swojej przyszłości. Moją najgłębszą intencją dla ciebie w pisaniu tej książki jest to, że łączysz się ze swoim prawdziwym ja, tym, które świeci, kiedy jesteś w najlepszym wydaniu. Uśmiechaj się każdego dnia, z głową i sercem, ponieważ jesteś całkowicie zadowolony z życia zawodowego i możesz z dumą powiedzieć: "Jestem szczęśliwy w mojej sytuacji zawodowej!". Chciałbym usłyszeć twoją opowieść o tym, jakie pozytywne zmiany masz wykonane w życiu zawodowym. Proszę, napisz do mnie lub wyślij mi krótki film za pośrednictwem poczty elektronicznej lub Facebooka.