

ხვია მებონია



სუპერეფექტურობა

30 დღიანი ონლაინ პროგრამა

სამუშაო რვეული

კომფორტის ზონიდან გამოსვლის

ალგორითმი

კომფორტის ზონა ეს არის ჩვენთვის ჩვეული აზროვნების და ქცევების ფორმები. ეს არის ზონა სადაც ჩვენ ყველაფერს ვაკეთებთ ავტომატურად, არ გვჭირდება გონების დაძაბვა და შესაბამისად თავს ვგრძნობთ უსაფრთხოდ და კომფორტულად.

მაგრამ ყველაფერი ის რაც ჩვენ გვჭირდება და რაზეც ვოცნებობთ არსებობს ამ ზონის მიღმა,

ამიტომ, თუ ადამიანს სურს რომ გაიზარდოს პიროვნულად, მიაღწიოს უფრო მეტ შედეგებს, მაშინ მან გამუდმებით უნდა გააფართოვოს საკუთარი კომფორტის ზონა. ეს კი ნიშნავს იმას, რომ მუდმივად უნდა გახვიდე დისკომფორტის ზონაში.

მაგრამ როცა ამას ვაკეთებთ, ტვინი მაშინვე რთავს განგაშის სიგნალებს, რადგან მისი ფუნქციაა უზრუნველყოს ჩვენი უსაფრთხოება და კომფორტი, ხოლო ყველაფერს რაც მისთვის უცნობია, ის აღიქვამს როგორც საფრთხეს. სწორედ ამის გამო ადამიანი ყოველთვის პოულობს მიზეზს თუ რატომ არ უნდა გააკეთოს ესა თუ ის საქმე, მაგრამ სიმართლე იმაში მდგომარეობს, რომ სწორედ დისკომფორტის ზონაში ხდება ჩვენი განვითარება.

ეს როგორც სპორტდარბაზში. შენ მიხვედი ვთქვათ ფიტნესკლუბში. თუ არ გაქვს ხელში წონა ადვილია ვარჯიში, მაგრამ თუ აიღებ რაიმე მძიმე წონას მაგალითად 50 კგ, მაშინ ძნელია, მაგრამ სწორედ ამ წონით ხდება კუნთების წვრთნა. ანუ სწორედ ამ წონით დატვირთვის შედეგად ხდება მნიშვნელოვანი ცვლილებები კუნთების სიტყმაში.

ზუსტად იგივენაირად ხდება ჩვენი განვითარება ცხოვრების ყველა სფეროში, ფინანსები, ურთიერთობები, ჯანმრთელობა, ბედნიერების შეგრძნება, ჩვენი წვლილი სამყაროს განვითარებაში. ანუ ჩვენ მუდმივად უნდა ვვითარდებოდეთ.

„შეუძლებელია პრობლემა გადაიჭრას აზროვნების იმ დონეზე, რომელზეც ის წარმოიშვა“ ამბობდა აინშტაინი.

ყველაფერი რაც დღეს ჩვენ გვაქვს არის იმ აზროვნების ფორმის და ქცევების მოდელის შედეგი, რომლითაც ვხელმძღვანელობდით გუშინ. და თუ არ გვაწყობს ეს შედეგი, გვინდა მისი შეცვლა, მაშინ უნდა შევცვალოთ ჩვენი აზროვნების ფორმები, ჩვენი ქცევები. ამისთვის საჭიროა ჩვენი ტვინი ვავარჯიშოთ. მივაჩვიოთ სიახლის კეთებას. ეს კი შესაძლებელია, მასზე დატვირთვის მიცემით, ყოველდღიურად, შეგნებულად, მიზანმიმართულად ისეთი საქმეების კეთებით, ისეთი ამოცანებზე ფიქრით, რაც ადრე არ გავიკეთებია.

რა გავაკეთოთ?

ახალი ადგილები - შეეცადეთ მოინახულოთ ისეთი ადგილები, სადაც არ ხართ ნამყოფი. იაროთ ახალი გზებით თუნდაც სამსახურში. დაესწროთ ისეთ ღონისძიებებს, რომლებსაც ადრე არ დასწრებიხართ... მოკლედ არჩევანი მრავალფეროვანია და ყოველთვის შეიძლება რაიმე სიახლის მოფიქრება.

ახალი ადამიანები - გაიცანით ახალი ადამიანები, შეიძინეთ ახალი მეგობრები. ახალ ადგილებში სიარული ამისთვის შესანიშნავი წინაპირობაა. ყველაზე ცნობილ წარმატების ფორმულაში 10-40-50 %, ყველაზე დიდი წილი (50%) სწორედ გარემოცვაზე მოდის.

ახალი ქმედებები - გააკეთეთ ის რაც ადრე არ გაგიკეთებიათ. ადრე ადგომა, ვარჯიში, ცურვა, ლაშქრობა, საჭმლის მომზადება, სპორტული თამაშობები...

როგორ გავაკეთოთ?

თანდათანობით, პატარა ნაბიჯებით

არ არის საჭირო უცებ გავვარდეთ დიდი ნახტომით კომფორტის ზონიდან. შეგვიძლია პატარა ნაბიჯებით დავიწყოთ, მთავარია ეს იყოს რეგულარულად.

როცა ამას დავიწყებთ ჩვენ გვექნება შინაგანი წინააღმდეგობა, რომელიც ყოველთვის გვიბიძგებს თავი დავანებოთ ამ საქმეს რადგან ძალიან დისკოფორტულ სიტუაციაში გვაყენებს. ამიტომ აქ შეგვიძლია გამოვიყენოთ შემდეგი ინსტრუმენტები

1. შეაქე საკუთარი თავი

ყოველი ნაბიჯის შემდგომ, რომელსაც თუნდაც ოდნავ მაინც გამოჰყავხარ კომფორტის ზონიდან, შეაქე საკუთარი თავი. გაიმეორე ხშირად გულში და ხმამაღლაც რომ შენ ხარ ძალიან მაგარი, ძლიერი, მიზანდასახული ადამიანი, რომელსაც შეგიძლია მიაღწიო ყველაფერს, რასაც მოინდომებ.

2. გახსოვდეს მიზანი

ყოველთვის გახსოვდეს მიზანი, რისთვისაც აკეთებ იმას რასაც აკეთებ. თუ ტვინი დაგიწყებს საბოტაჟს, რომ სისულელაა, თავი დაანებე, შეჩერდი და შეხედე შენს მიზანს. გაიხსენე რისთვის წამოიწყე ეს ყველაფერი. შეეცადე გასცე პასუხი შემდეგ კითხვებს: ა) რა ფასის გადახდა მოგიწევს, თუ დანებდები? და ბ) რას მიიღებ, თუ გააგრძელებ და მიაღწევ მიზანს.

3. წახალისე საკუთარი თავი

როცა ჩვენ ვიწყებთ საკუთარ თავზე მუშაობას, ეს არის რთული პროცესი, დამღლეი, ჯერ არ გვაქვს უკუგება, ყოველშემთხვევაში ხელშესახები, ამიტომ უნდა წავახალისოთ საკუთარი თავი.

ჩამოწერეთ ყველაფერი რაც განიჭებთ სიამოვნებას, ყოველდღიურ ცხოვრებაში. აბსოლუტურად ყველაფერი.

ახლა კი ვაქციოთ ეს სიამოვნებები ჩვენს პრიზად ყოველი ნაბიჯის შემდეგ. წახალისების ფორმა შეიძლება იყოს სხვადასხვა ინტერვალთ: ყოველდღიური, ყოველკვირეული, ყოველთვიური, ყოველწლიური, მიზნის მიღწევის ბოლოს.

მაგალითად, მე ძალიან მიყვარს ტკბილეული. მაგრამ როცა დავიწყე ბრმა ბეჭდვის უნარის განვითარებაზე მუშაობა, დავდე პირობა, რომ მხოლოდ ყოველდღიური გემის შესრულების შემდეგ მივცემდი თავს უფლებას ერთი ცალი კანფეტი მიმეღო, ხოლო ბრმა ბეჭდვის ათვისების შემდეგ მიმერთმია საკუთარი თავისთვის ტორტი.

მისია და მიზნის მიღწევის ალგორითმი

1. დანიშნულების ძებნა

რა არის დანიშნულება?

მისია ეს არის ის, რისთვისაც ადამიანი ცხოვრობს და მოქმედებს. ეს არის ადამიანის წვლილი სამყაროში და კაცობრიობაში.

დანიშნულება კი, ყოველი შემთხვევისთვის ჩემი გაგებით, არის ცხოვრების საქმე, რომლითაც უნდა მოახდინო საკუთარი მისიის რეალიზება.

როცა ადამიანები ერთმანეთს ხვდებიან, ეკითხებიან „რას საქმიანობ?“. და თუ ადამიანი აკეთებს ისეთ საქმეს, რომლითაც ბედნიერია, კარგად გამოსდის და შემოსავლებიც მოაქვს, ესე იგი მან იპოვა საკუთარი დანიშნულება.

სწორედ ასეთ დანიშნულებას მოვძებნით ახლა შენთვის ყოველგვარი მისტიკის და მაგიის გარეშე. ყოველგვარი თავგანწირვისა და ყველაფრის გაღების გარეშე.

ჩვენ მოვძებნით შენთვის საქმეს, რომელიც:

- გაბედნიერებს
- კარგად გამოგდის

- მოაქვს სარგებელი ადამიანებისთვის
- მოაქვს ფული

როგორ ვიპოვოთ ჩვენი დანიშნულება?

ამისთვის მნიშვნელოვანია გაარკვიო რისი კეთება გიყვარს.

სტივ ჯობსი ამბობდა:

„აკეთეთ ის რაც გიყვართ ყველაზე მეტად. ეს აუცილებლად მიგიყვანთ წარმატებამდე. ყოველ დილით მე ვიყურებოდი სარკეში და ჩემს თავს ვეუბნებოდი: „დღეს რომ იყოს ჩემი ცხოვრების ბოლო დღე, მენდომებოდა იმის კეთება, რასაც ახლა ვაკეთებ? და თუ პასუხი ზედიზედ რამოდენიმე დღის განმავლობაში იყო „არა“ - მე ვიცოდი, რომ რაღაც უნდა შემეცვალა.“

როცა ცხოვრობ შენი დანიშნულების შესაბამისად, ცხოვრება იცვლება უკეთესობისაკენ. გიჩნდება საკუთარი მნიშვნელობის შეგრძნება და შინაგანი ძალა.

ახლა ჩვენ გავაკეთებთ სამ მარტივ სავარჯიშოს და შენ იპოვი შენს დანიშნულებას. სამივე სავარჯიშოს შესრულების შემდეგ კარგად გაიაზრეთ შედეგები. მეორედ ეს სავარჯიშო შეასრულეთ 3 თვის შემდეგ და შეადარეთ ერთმანეთს შედეგები.

მხოლოდ მიზნებზე პროდუქტიული მუშაობის შედეგად გახდება ისინი თქვენთვის ნათელი. შემდეგ მხოლოდ ის არის საჭირო, რომ იმოქმედოთ მათი რეალიზაციისთვის.

1-ლი სავარჯიშო ცხოვრების მიზნისთვის „სრულყოფილი მსოფლიო“

1. დაწერეთ თქვენი ორი უნიკალური პიროვნული თვისება, მაგალითად მხიარულება და სიმშვიდე

2. ჩამოთვალეთ ერთი-ორი საშუალება, რომლითაც ადამიანებთან ურთერთობის დროს გიყვარს ამ თვისებების გამოვლენა. მაგალითად დამშვიდება და განსწყობის ამღლება.

3. წარმოიდგინეთ, რომ სამყარო გახდა სრულყოფილი. რას დაემსგავსა ის? ადამიანები როგორ ურთიერთობენ? რა შეგრძნებების აქვთ ახალ სამყაროში? აღწერტ ეს წარმოსახვითი იდეალური სამყარო აწყო დროში, ისე თითქოს ახალ აქ და ამჟამად ხედავდე მას. მაგალითად: ტელევიზორში გადის მხოლოდ კომედიები. ირგვლივ ყველა ბედნოერი და მხიარულია. სამყარო სავსეა სიყვარულით.

4. ახლა კი გავაერთიანოთ სამივე პუნქტი და მოვახდინოთ საერთო ფორმულირება.

მაგალითად: ჩემი მიზანია - გამოვიყენო საკუთარი მხიარულება და სიმშვიდე იმისთვის, რომ ავუმადლო განწყობა გარშემომყოფებს, რომ ჩემს ირგვლივ იყოს მხიარულება, სიმშვიდე და სამყარო სავსე იყოს სიყვარულით.

მე-2 სავარჯიშო „მილიონერი“

წარმოიდგინეთ, რომ შენ ხარ ოკეანის ნაპირას. შენ გაქვს ყველაფერი, ხარ ბედნიერი, წარმატებული. ფინანსურად დამოუკიდებელი. წევხარ შეზღონგზე, წინ ოკეანე, უკან დიდებული სახლი. მოგდის სმს, რომ შენს ანგარიშზე ჩაირიცხა 2 მილიონი დოლარი, მაგრამ შენში ეს არ იწვევს განსაკუთრებულ ემოციებს, რადგან მიეჩვიე უკვე დიდი ხანია მსგავს მესიჯებს. შენ მოვლილი გაქვს მთელი მსოფლიო. ყველა შენი მეგობარი და ნათესავი უზრუნველყოფილია მატერიალურად. შენ წევხარ შეზღონგზე აბსოლუტურად ჯანმრთელი.

დახუჭე თვალები და წარმოიდგინე ეს მდგომარეობა. ახლა კი უპასუხე შეკითხვას: რისი გულისთვის ხარ მზად წამოდგე შეზღონგდან? რისი გულისთვის ხარ მზად დაიწყო მოქმედება მაშინ, როცა ისედაც გაქვს ყველაფერი რასაც მოისურვებ?

ამ კითხვაზე პასუხის გაცემისას უნდა დაინახო ორი რამ:

1) ის რისი გულისთვისაც შენ ადექი.

2) რის გასაკეთებლად წახვედი? სად წახვედი? ყურადღებით დააკვირდი დეტალებს.

*ამ პლანეტაზე არსებობს ერთი დიადი ჭეშმარიტება: მიეხედავად იმისა, თუ ვინ ხარ და რას საქმიანობ, როცა რამე მართლა ნამდვილად გინდა, მაშინ მიიღებ მას იმიტომ, რომ ეს სურვილი იშვა სამყაროს სულში. და სწორედ ეს არის შენი დანიშნულება დედამიწაზე.
/პაულო კოელიო/*

მე-3 სავარჯიშო (აღებულია სტივენ კოვის წიგნიდან „მაღალეფექტური ადამიანების 7 ჩვევა“)

იმისთვის რომ გავწერთ ჩვენი ცხოვრებისეული მისია, ჩვენი კონსტიტუცია, რომლის შესაბამისადაც ჩვენ ვიმოქმედებთ, სტივენ კოვი გვიჩვენებს ამ სავარჯიშოს შესრულებას. ცხოვრებაში თითოეულმა ადამიანმა უნდა იხელმძღვანელოს იმ პროგრამით, რომელსაც თვითონ შექმნის. ეს იძლევა შინაგან წონასწორობას და ძალას.

დაჯექი მოხერხებულად, აიღე ფურცელი და ავტოკალამი. დახუჭე თვალები და წარმოიდგინე, რომ ხარ გასვენებაზე. შენ უახლოვდები გარდაცვლილს, დაჰყურებ მას და ხედავ... რომ ეს შენ ხარ. შენ იცხოვრე დიდხანს და ბედნიერად. შენს დაკრძალვაზე მოვიდა ძალიან ბევრი ადამიანი. ახლა დაიწყება გამოსათხოვარი სიტყვების წარმოთქმა. თქვენზე, იმაზე თუ როგორ ადამიანი იყავით და როგორ იცხოვრეთ, ისაუბრებენ მეუღლე, შვილები, მეგობარი, მეზობელი, კოლეგა. რას იტყვიან ისინი? რა გინდა რომ თქვან? წარმოდიგინე დეტალურად მათი სიტყვის შინაარსი და ჩაიწერე ყველაფერი.

ამ ჩანაწერებიდან შენ შეგიძლია შეადგინო შენი ცხოვრების მიზანი. ხოლო მას შემდეგ, რაც გექნება ბოლო სადგური, შენ შეგიძლია გამოემართო უკან დღევანდელი დღისკენ და შეადგინო შუალედური მიზნები.

ჩაიწერე გამოსვლები:

მეუღლე

შვილები

მეგობარი

მეზობელი

კოლეგები

ამ ჩანაწერებიდან შენ შეგიძლია შეადგინო საკუთარი კონსტიტუცია. მასში იქნება ასახული შენი ცხოვრებისეული მისია. შენი კრედო. როგორ აპირებ განვლო შენი ცხოვრება. რა წესებით და კანონებით. რისი გულისთვის?

როცა შენ გაერკვევი ამაში, გაგიადვილდება ამ კონსტიტუციის მიხედვით ყველა შუალედური მიზნის და გადაწყვეტილების შემოწმება.

ჩემი კონსტიტუცია. ჩემი მისია

ან შენ თვითონ წერ შენი ცხოვრების გეგმას და სცენარს, ან თამაშობ სტატისტიკის როლს ვილადის პიესაში. მაგრამ პასუხისმგებლობა მაინც შენზეა. მაშინც კი როცა შენს ცხოვრებას სხვები მართავენ, ეს ხდება იმიტომ, რომ შენ საკუთარ სცენარში ჩაწერე: „მე გავაკეთებ ისე, როგორც სხვები მეტყვიან“.

მსგავსი მსახიობების შემდგომი რეპლიკა იქნება: „ჩემზე არაფერი არ არის დამოკიდებული. მათი ბრალია.“ ყველა ირჩევს საკუთარ როლს. ერთნი ზიან ტრიბუნებზე, ხოლო მეორენი თამაშობენ მინდორზე. ერთნიც და მეორენიც კვდებიან და ყოველთვის უფრო ადრე ვიდრე უნდათ.

თითოეულ ჩვენთაგანში არის რაღაც, რაც არ არის სხვაში. თქვენ შეგიძლიათ აკეთოთ ისეთი რაღაც, რასაც სხვა ვერ შეძლებს. ეძებთ ეს განსაკუთრებული თქვენში, იპოვეთ, გაუფრთხილდით და განავითარეთ. თქვენ არასდროს არ განიცდით კრახს, თუ იქნებით იმ საქმით დაკავებული, რისთვისაც ხართ მოწოდებული. /დიპაკ ჩოპრა/

მე-4 სავარჯიშო „7 შეკითხვა დანიშნულების გასარკვევად“

1. რისი კეთება მოგწონს უკვე 2 წელზე მეტია?

შენი დანიშნულება დაკავშირებულია იმათან, რაც შენ გიყვარს. ყველაზე მიზანდასახული ადამიანები დაკავებულნი არიან სწორედ საყვარელი საქმით. ბილ გეტსს უყვარს პროგრამირება ბავშვობიდანვე. შენ რა გიყვარს ან გიყვარდა?

იქნებ შენ გიყვარდა კითხვა, თხზულებების წერა, სპორტი გიტაცებდა, სიმღერა, ცეკვა, ხატვა. ან იქნებ საჭმლის მომზადება გიყვარდა? შეიძლება ნივთების შეკეთება მოგწონდა, ან იქნებ გიყვარს გაყიდვები, ბიზნესი, ურთიერთობები, კარგად გამოგდის სხვების მოსმენა. ნებისმიერ შემთხვევაში შენი დანიშნულება უნდა იყოს შენი საყვარელი საქმე.

2. რით ხარ დაკავებული თავისუფალ დროს?

იმან, რითიც თავისუფალ დროს ხარ დაკავებული შეიძლება განსაზღვროს შენი დანიშნულება. თუ შენ გიყვარს ხატვა, ესე იგი „ხატვა“ - ეს ერთგვარი მინიშნებაა თუ რა მიმართულებით უნდა იმოდრო. ამის თქმა შეიძლება ნებისმიერ ჰობიზე და გატაცებაზე. ეს იქნება საჭმლის მომზადება თუ მოლაპარაკებები. შენ უბრალოდ უნდა შეამჩნიო ეს ნიშნები. როგორ შეიძლება მათი აღმოჩენა?

მაგალითად ვთქვათ რომელიმეს მოსწონს სწავლა და ახლის შემეცნება, ესე იგი შეიძლება მისი დანიშნულება იყოს პედაგოგობა. აუცილებლად დაფიქრდი და დააკვირდი რას აკეთებ თავისუფალ დროს. თანაც ყურადღება მიაქციე მხოლოდ გრძელვადიან მიჯაჭვულობებს. ბოლო უქმე დღის გატაცებამ შეიძლება მალე გადაგიაროთ.

3. რას აქცევ ყურადღებას?

გამყიდველი ადვილად მიხვდება ექნება თუ არა საქონელს მოთხოვნა; პარიკმახერი აუცილებლად მიაქცევს ადამიანის ვარცხნილობას ყურადღებას, დიზაინერს მაშინვე თვალში ეცემა ჩაცმულობის სტილი, მექანიკოსს შეუძლია ხმითაც განსაზღვროს თუ რა პრობლემა აქვს ავტომაქანას.

შენ რას აქცევ ხოლმე ყურადღებას? რა გაღიზიანებს? ყველა შენი პასუხი იქნება ის ნიშანი, რომელიც დაგეხმარები დანიშნულების განსაზღვრაში.

4. რის შესწავლას ანიჭებ უპირატესობას?

როგორი წიგნების და ჟურნალების კითხვა მოგწონს? იქნებ ბიზნეს ლიტერატურა გაინტერესებს? იქნებ კულინარიაზე ან თევზაობაზე კითხულობ ჟურნალებს? ნებისმიერ

შემთხვევაში შენი ეს მისწრაფება შეგიძლია განიხილო როგორც მინიშნება, თუ რა საქმიანობა შეიძლება იყოს შენი დანიშნულება. დაფიქრდი ახლა, რომ საკუთარ ბიბლიოთეკას ქმნიდე რომელ წიგნებს შეარჩევდი?

5. რა აღვიძებს შენში შემოქმედებით სურვილებს?

იქნებ გაყიდვების პროცესი, ეს ხომ ნამდვილი ხელოვნებაა? იქნებ როცა ახალ რეცეპტებს ხედავ ჟურნალში შენ მაშინვე გინდება მათი მომზადება? ან იქნებ, რომელიმე ახლახანს გადატანილი მძიმე სიტუაცია გიბიძგებს ნახატის შექმნისკენ? დაფიქრდი რა გაიძულებს იარო წინ?

6. რა მოსწონთ სხვა ადამიანებს თქვენში?

შენ გყავს თაყვანისმცემლები, რომლებსაც მოსწონთ შენი გაკეთებული მწვადები? ან იქნებ ადამიანებს ძალიან მოსწონთ თუ როგორ მღერი, ცეკვავ? იქნება და ბევრის გული დაიპყარით როგორც მწერალმა ან თუნდაც გამყიდველმა? დამეთანხმებით რომ ყველას აქვს რაღაც თვისება, უნარი, რაც გარკვეულ ადამიანებს მოსწონთ.

7. წინასწარ რომ იცოდე, ნებისმიერ შემთხვევაში მიაღწევ წარმატებას, რა საქმეს მოკიდებდი ხელს?

ვიღაცა შექმნიდა საკუთარ სილამაზის სალონს, ვიღაცა მუსიკალური პროექტებში მოსინჯავდა ძალებს. ვინმეს სუპერმარკეტის გახსნა მოუწოდებოდა ან რესტორანის. ნებისმიერი შენი პასუხი იქნება კიდევ ერთი მინიშნება შენს დანიშნულებაზე.

დასკვნა:

დანიშნულება ეს არის საქმე, რომელიც:

განიჭებს ბედნიერებას,

კარად გამოგდის,

მოაქვს სარგებელი ადამიანებისთვის,

მოაქვს ფული.

მთავარი შეცდომები, რომლებსაც უშვებენ ადამიანები დანიშნულების ძებნისას

1. ისინი ფიქრობენ რომ უნდა იპოვონ რაიმე კონკრეტული ნათელი. მაგალითად: მე უნდა ვიყო სუპერმარკეტის დირექტორი ან ჩემი დანიშნულებაა დავუკრა ტრომბონზე.
2. ისინი ფიქრობენ რომ თუ ეს დანიშნულებაა ესე იგი ყველაფერი მაშინვე და ადვილად უნდა გამოუვიდეთ.
3. ისინი ელოდებიან რომ სხვა ყველაფერი დაკარგავს მომხიბვლელობას, როგორც კი იპოვიან დანიშნულებას
4. ისინი ელოდებიან რომ მაშინვე ფულის მდინარეები წამოვა როგორც კი დანიშნულებას იპოვიან.

„თითოეული ადამიანი იზადება რომელიღაც საქმისთვის“ /ერნესტ ჰემინგუეი/

ჩემი დანიშნულება:

1. _____
2. _____
3. _____

თუ შენ იპოვე სამი ასეთი საქმე, ეს ძალიან კარგია. თანდათანობით ჩვენ გავტესტავთ სამივე ვარიანტს და შესაძლებელია ორი მათგანი ჩამოშორდეს და დაგვრჩეს ერთი ჭეშმარიტი დანიშნულება, თუმცა არ არის გამორიცხული სამივეც შეგრჩეთ ცხოვრების ბოლომდე.

2. მიზნის მიღწევის ალგორითმი

მაშ ასე, შენ გაქვს სამი ვარიანტი შენი დანიშნულებისა. ახალ გავარკვით თუ როგორ უნდა მოვახდინოთ ჩვენი დანიშნულების რეალიზება ცხოვრებაში.

საერთოდ წარმატების მიღწევა ცხოვრებაში ხდება შემდეგი ეტაპების გავლით:

1. ვიპოვოთ დანიშნულება
2. მოვახდინოთ რეალიზება, მივაღწიოთ მასში წარატებას
3. გამოჩნდება ფული როგორც ამ წარმატების შედეგი.

მიზნის მიღწევი ალგორითმი შედგება შემდეგი ეტაპებისგან:

1. განვსაზღვროთ მიზანი

ნებისმიერ სიტუაციაში უნდა დავიწყოთ მიზნის გარკვევით. (ან როგორც მინიმუმ 5-7 წლიანი ხედვით საკუთარი ცხოვრებისა) დაე ეს იყოს იდეალური ვარიანტი. რა მინდა?

2. გავარკვით ვინ მიაღწია მსგავს სფეროში წარმატებას (მინიმუმ 3 ადამიანი)

დაუსვით საკუთარ თავს შეკითხვა: „მე პირველი ვარ, თუ ვინმემ უკვე მიაღწია მსგავს საქმეში წარმატებას?“

შეისწავლე რეალობა, შეაგროვე ფაქტები.

იპოვე 3-4 ლიდერი, რომლებმაც მიაღწიეს ყველაზე შთამბეჭდავ წარმატებას ამ სფეროში.

3. შევისწავლოთ მათი მოდელები. როგორ მიაღწიეს, რა უნარ-ჩვევების ხარჯზე, რას აკეთებდნენ.

ინფორმაციის შეგროვება არჩეული ლიდერებზე და მათ მოდელებზე

რა გააკეთეს?

როგორ გააკეთეს?

რის ხარჯზე მიაღწიეს წარმატებას?

შევისწავლოთ ამ ადამიანების მიერ, თუ მათზე დაწერილი წიგნები, გადაღებული ფილმები, სემინარები, ტრენინგები.

4. დავსახოთ სამოქმედო გეგმა.

წინა პუნქტები დაგეხმარა გაგერკვია თუ რა უნარ-ჩვევებს, ცოდნას და ინსტრუმენტებს ფლობდნენ ის ლიდერები, რომლებმაც წარმატებით გაიარეს უკვე ის გზა, რომლის სტარტზეც ახლა შენ დგახარ.

წინ გვაქვს შრომის 5-7 წელი. გადაანაწილე შენთვის საჭირო უნარჩვევები ამ წლებზე. არ არის საჭირო სიჩქარე და ფაციფუცი. დრო ყველაფრისთვის გეყოფა. უბრალოდ მომდევნო თავში აღწერილი ინსტრუმენტების გამოყენებით დაიწყე თანმიმდევრულად გაწერილი გრაფიკის მიხედვით ყველა უნარჩვევის განვითარება შენში. ისწავლე, განვითარდი და წარმატებაც მოვა და ფულიც.

3. ინსტრუმენტები

1. ანალიზი 3გ სისტემით

3გ - ნებისმიერი ახალი ინფორმაციის ეფექტურად დამუშავების უნიკალური სისტემა, რომლის არსიც მდგომარეობს შემდეგში - ახალი ინფორმაციის მიღებისთანავე (წიგნი, ტრენინგი, სემინარი...) ჩვენ ვაანალიზებთ მას შემდეგი შეკითხვების დახმარებით:

თითოეულ კითხვაზე მაქსიმუმ 3 პასუხი

1) რა გავიგე?

1. _____
2. _____
3. _____

2) რას გავაკეთებ?

1. _____
2. _____
3. _____

3) ვის გავუზიარებ? (იმას რაც გავიგე და იმასაც რასაც დავგეგმავ)

2. ფორმულა $m100\%M$

პირველი პატარა „m“ ფორმულაში არის მინიმუმი.

მინიმუმი ეს არის სიდიდე, რომელსაც ნებისმიერ შემთხვევაში შეასრულებ. მაგალითად ვარჯიშის შემთხვევაში ეს შეიძლება იყოს თუნდაც 5 წუთი დღეში. ამ მინიმუმის შესრულებაზე შენ იღებ ვალდებულებას ნებისმიერ შემთხვევაში. რაც არ უნდა ხდებოდეს.

რას მოგცემს ეს?

პირველი, შენ გამოიმუშავებ ჩვევას, ყოველდღე აკეთო საჭირო ქმედება.

მეორე - 5წუთიგ წინგადაგმული ნაბიჯია და გაახლოებს მიზანთან.

მესამე - სადაც 5 წუთი, იქ 15-იც, ხოლო სადაც 15 იქ 30-იც.

მეოთხე - შენთვის შედარებით ადვილი იქნება თავს ძალა დაატანო და გადალახაო შენი სიზარმაცე, რომელიც 1 საათიან ვარჯიშზე ბევრად უფრო დიდ და სერიოზულ პროტესტს გაგიწევს, ვიდრე 5 წუთიანზე.

მეხუთე და ეს ყველაზე მთავარი - შენ შეინარჩუნებ ნდობას საკუთარი თავისა და საკუთარი სიტყვისადმი. შენ ხარ ადამიანი, რომელიც ასრულებს ყველა თავის გადაწყვეტილებას და ვალდებულებას და აღწევს მიზნებს. აი ამაშია ძირითადი არსი პირველი m -ისა ამ ფორმულაში.

100% - ეს არის სწორედ ის, რაც შენ გჭირდება მიზნის მიღწევისთვის. იგივე ვარჯიშის შემთხვევაში ვთქვათ ეს შეიძლება იყოს 1 საათი. მიზნების $m 100\%M$ ფორმულით დაგეგმვის შემთხვევაში, 80% ყოველდღიური ქმედებებისა შესრულება სწორედ 100%-ით.

მეორე „M“ ამ ფორმულაში არის მაქსიმუმი. ეს არის პრაქტიკულად არარეალური სიდიდე, რომელიც შენ შეგიძლია ასევე შეასრულო განსაკუთრებული შთაგონების შემთხვევაში. ეს

არის ერთგვარი შუქურა იდეალური ვარიანტზე. მაგალითად ვარჯიშის შემთხვევაში ეს შეიძლება იყოს 2 საათი ან ორი თითოსაათიანი ვარჯიში დღეში.

მოკლედ მიზნის ამ მეთოდით ფორმულირების შემთხვევაში შენ გექნება შემდეგი სურათი:

1. შენ ყოველთვის ასრულებ შენს გადაწყვეტილებებს მინიმუმით მაინც და მუდმივად მიიწევ წინ;
2. 80%-ის შემთხვევაში შენ ასრულებ 100%-ით გეგმას;
3. შენი თავდაჯერებულობა, საკუთარი თავისადმი რწმენა იზრდება;
4. შენ აღწევ მიზნებს, ვინაიდან შედეგი ყოველთვის დამოკიდებულია შენს ქმედებებზე;
5. თუნდაც შენ ყოველდღე მხოლოდ მინიმუმით გააკეთო, მაინც იძენ ჩვევას აკეთო ეს და ყოველდღიური ქმედებები კი, თუნდაც მინიმალური ძალისხმევით, გვაძლევს უდიდეს პროგრესს.

3. კონტროლიორი/პასუხისმგებლობა

აუცილებლად აირჩიე კონტროლიორი. ადამიანი, ვინც გააკონტროლებს ყოველდღიურად მიყვები თუ არა გეგმას და აიღე ვალდებულება გეგმის ჩავარდნის შემთხვევაში. ეს უნდა იყოს ისეთი ვალდებულება რომლის შესრულებაც საკმაოდ უსიამოვნო იქნება შენთვის. თუმცა არ უნდა იყოს არარეალური ან რაიმე სახით მძიმე გამოუსწორებელი შედეგების მომტანი.

მაგალითად თუ ეს იქნება ფულადი ხასიათის შეგიძლია კონტროლიორს შეპირდე რომ პირობის ყოველ დარღვევაზე გადაიხდი ვთქვათ შენი შემოსავლის 10%, მაგრამ არა მთლიანად შემოსავალს ან პირიქით, ვთქვათ ისეთ მცირე თანხას რომლის გაღება არც კი დაეტყობა შენს ბიუჯეტს.

4. წაახალისე საკუთარი თავი

როცა ჩვენ ვიწყებთ საკუთარ თავზე მუშაობას, ეს არის რთული პროცესი, დამღლედი, ჯერ არ გვაქვს უკუგება, ყოველშემთხვევაში ხელშესახები, ამიტომ უნდა წავახალისოთ საკუთარი თავი. ეს შესაძლებელია შექებით და პრიზებით.

1). შექება

(ჩაიწერეთ სიტყვები, რომლებითაც შეაქებ საკუთარ თავს თუნდაც მინიმუმის შესრულებისთვის) _____

2). პრიზი

ჩამოწერეთ ყველაფერი რაც განიჭებთ სიამოვნებას, აბსოლუტურად ყველაფერი.

ახლა კი ვაქციოთ ეს სიამოვნებები ჩვენს პრიზად ყოველი ნაბიჯის შემდეგ.

(რას იყიდი ან რის უფლებას მისცემ საკუთარ თავს, როცა შეასრულებ ყოველდღიურ გეგმას თუნდაც მინიმუმზე? ერთი კვირის გეგმას?)

5. დეკლარირება

განაცხადე საჯაროდ შენი მიზნის და გეგმის შესახებ. სოციალური ქსელების მეშვეობით, მეგობრებთან, ოჯახის წევრებთან, სამსახურში კოლეგებთან თუ ბიზნეს პარტნიორებთან. გაასაჯაროვე ასევე წახალისების და განსაკუთრებით გეგმის არ შესრულების შემთხვევაში შესასრულებელი ვალდებულებების შინაარსი. ეს იქნება ერთგვარის დამატებით სტიმული იმისთვის, რომ ყოველდღე შეასრულო გეგმის მინიმუმი მაინც.

6. აიყოლიე ოჯახის წევრები, მეგობრები, პარტნიორები, კოლეგები

როცა საკუთარ თავზე ვიწყებთ მუშაობას და ვგეგმავთ ისეთ ქმედებებს, რომლებიც ადრე არასდროს არ გაგვიკეთებია, ხშირად შეიძლება წავაწყდეთ წინააღმდეგობებს ან უბრალოდ ნეგატიურ რეაქციას ახლობლებისგან - ოჯახის წევრები, ნათესავები, მეგობრები, კოლეგები, პარტნიორები.

ჩვენ შეგვიძლია რაღაც დოზით დასაწყისშივე გავაინტერალოთ ეს ნეგატიური რეაცია, თუ მივიღებთ შესაბამის ზომებს. მაგალითად მივმართავთ მათ დახმარებისთვის და გავიხდით მოკავშირეებად ჯერ კიდევ მანამდე, სანამ დავიწყებთ გეგმის განხორციელებას.

მაგალითად, ვთქვათ თქვენ ჩაერთეთ რაიმე ონლაინ პროგრამაში, სადაც 30 დღის განმავლობაში მოგიწევთ ყოველდღიურად ისეთი ქმედებების განხორციელება, რაც ადრე არ გაგიკეთებიათ, რამაც შეიძლება თქვენს ახლობლებში უკმაყოფილება გამოიწვიოს. ასეთ დროს თქვენ ირჩევთ ერთ, ან რამოდენიმე ადამიანს, რომლის (ან რომელთა) წინააღმდეგობა თქვენთვის ყველაზე ხელისშემშლელი, ხოლო თანადგომა კი ყველაზე ხელშემწყობი ფაქტორი იქნება თქვენს ახალ გეგმაში და მიმართავთ მას დახმარებისთვის. ანუ თქვენ თვითონვე ეუბნებით ვთქვათ რომ ჩაერთეთ ერთ ექსპერიმენტში და გჭირდებათ მისი დახმარება. რადგან გარკვეული პერიოდის განმავლობაში მოგიწევთ ისეთი რამეების კეთება რასაც მარტოვან შეიძლება თავი ვერ გაართვათ თუ არ გექნებათ მათი მორალური მხარდაჭერა და ა.შ.

მოკლედ არსი მდგომარეობს იმაში, რომ თავად თქვენ ჩააყენოთ საქმის კურსში დაწყებამდე, ვიდრე თავად შეაამჩნევენ ცვლილებებს და გაუჩნდებათ პროტესტი. თანაც ადამიანებს ძალიან უყვართ როცა დახმარებისთვის მიმართავენ.

6. ურთიერთობა ისეთ ადამიანებთან, რომლებმაც უკვე მიაღწიეს იმას, რაც შენ გსურს

ეცადეთ იურთოერთოთ ისეთ ადამიანებთან, ვინც უკვე მიაღწიეს იმას რაც თქვენ გსურთ, ან ყოველშემთხვევაში თქვენსავით ფიქრობენ განვითარებაზე და წინსვლაზე. იკითხეთ მათ მიერ თუ მათზე დაწერილი წიგნები. იარეთ ტრენინგებზე, სემინარებზე როგორც თქვენი სფეროს მიხედვით ისე ზოგადად პიროვნული განვითარების კუთხით.

გარემოცვა ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაქტორია წარმატების მიღწევის გზაზე.

წარმატებული ადამიანები განსხვავებულად აზროვნებენ, მაგარამ არა იმიტომ რომ წარმატებულები არიან, არამედ პირიქით - ისინი მას შემდეგ გახდნენ წარმატებულები, რაც განსხვავებულად დაიწყეს აზროვნება და თუ ჩვენც გვინდა მივიღოთ იგივე შედეგები უნდა განვაკითხოთ წარმატების კატეგორიებით აზროვნების ჩვევა, ეს კი შესაძლებელია ასეთ ადამიანებთან ხშირი, რეგულარული კონტაქტით.

შევხვდებით მწვრვალზე!

სიყვარულით და მადლიერებით, ხვიჩა მეზონია