



ARCHI

TEKT

JACEK SIEWIERSKI

PRZYSZŁOŚCI

— ZAPROJEKTOWAĆ
— SWOJE CELE
— I ZREALIZOWAĆ
— ŻYCIOWE PLANY?

*Serdecznie dziękuję trzem najważniejszym
kobietom mojego życia:
córcie Agatce, żonie Agnieszce i mamie Oli
za cierpliwość, wyrozumiałość, wsparcie,
natchnienie i niezłomną wiarę w sukces.
Dziewczyny, bez Was nie byłbym tym,
kim jestem.
Kocham Was!*

Spis treści

Wstęp.....	7
Zmiany.....	9
Czego ja chcę?.....	15
Cel.....	19
Sitko.....	23
Praca: kto szuka, wielbłądzi.....	35
Nowy sposób działania.....	47
Metody wyznaczania celów.....	51
Spryciarz	63
Konsekwencje.....	81
Analiza SWOT.....	83
Priorytety i planowanie.....	89
Chwile zwątpienia – jak sobie z nimi radzić?.....	93
Mission possible.....	95
Początek końca.....	97

Nowy sposób działania

Nadszedł czas na sprawy techniczne. Teraz już wiemy, że jeśli wykonywane przez nas jakiegokolwiek czynności nie przynoszą zamierzonego rezultatu, to rozpozczynamy działanie innym sposobem. Zazwyczaj jeśli robimy coś nowego, to trzeba temu czemuś zrobić miejsce, pozbywając się czegoś starego — dotyczy to również (albo przede wszystkim) nawyków. Należy zastanowić się nad tym, co robimy, przeanalizować, co można zrobić lepiej, czego można nie robić, które rzeczy można zostawić, które zmienić, a z których zrezygnować. W obraniu nowego sposobu działania pomogą nam pytania:

- ◆ Które wykonywane przeze mnie czynności są najbardziej wartościowe, jeśli chodzi o to, co robię?

.....

.....

.....

.....

- ◆ Czego mogę robić więcej już od zaraz?

.....

.....

.....

.....

- ◆ Które wykonywane przeze mnie czynności są najmniej wartościowe i mogę z nich zrezygnować lub ograniczyć ich wykonywanie?

.....

.....

.....

.....

- ◆ Co mogę zacząć robić inaczej?

.....

.....

.....

.....

- ◆ Co mogę zrobić jeszcze lepiej? I jak?

.....

.....

.....

- ◆ Czy znam kogoś, kto może mi pomóc? Najlepiej kogoś, kto osiągnął sukces w tym, co i ja chcę zrobić. Jeśli nie, to jak dotrzeć do kogoś takiego?

.....

.....

.....

.....

Dobrze jest od razu zapisać odpowiedzi na te pytania — bezpośrednio w książce lub na osobnej kartce. To pomoże naszej podświadomości w ich zapamiętaniu. Przejdźmy teraz do metod, których nauka i praktyczne stosowanie umożliwią to, że osiągniemy więcej, niż można przypuszczać.

Metody wyznaczania celów

Większość skutecznych metod wyznaczania celów opracowuje się na podstawie właściwej oceny sytuacji obecnej oraz jak najbardziej dokładnego obrazu sytuacji, w której chcemy się znaleźć. To tak jak z płynącym okrętem i kapitanem — okręt ma szansę dopłynąć do celu tylko wtedy, gdy kapitan wie, gdzie jest w danej chwili oraz dokąd chce dopłynąć. Określenie, w jakim miejscu się aktualnie znajdujemy, to określenie „startu”. Jeśli to zrobimy, to łatwiej nam będzie wyznaczyć „metę”, czyli nasze cele. To bardzo ważne, żeby sobie samemu uświadomić, w jakiej obecnie sytuacji się znajdujemy. Jest to niezbędne również do tego, żeby wiedzieć, w jakim kierunku powinny iść zmiany. Tu także przydadzą nam się kartka i coś do pisania (możesz także odpowiadać bezpośrednio w książce).

W życiu każdy z nas pełni określone role. Niektóre z nich to:

- ◆ dziecko, jeśli mamy rodziców;

- ◆ uczeń, jeśli się uczymy, studiujemy;
- ◆ partner, jeśli jesteśmy w związku;
- ◆ rodzic, jeśli mamy dzieci;
- ◆ pracownik, jeśli pracujemy (niezależnie, czy u kogoś, czy u siebie);
- ◆ przyjaciel, jeśli mamy przyjaciół.

Twoje role:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Na tej zasadzie możemy wypisać wszystkie swoje życiowe role. Dostrzeżemy ich z pewnością więcej,

a część może nas jeszcze (lub już) nie dotyczyć. Na to i na każde kolejne ćwiczenie trzeba poświęcić wystarczającą ilość czasu. Pamiętajmy, że lepszy rezultat osiągniemy, kiedy to będzie zrobione dobrze, a nie szybko.

Kolejnym krokiem jest określenie naszych obszarów życiowych, czyli tego, na co poświęcamy czas i o co dbamy. Wyznaczmy obszary, które odgrywają w naszym życiu ważne role, czyli gdzie w tym momencie jesteśmy. Mogą to być:

- ◆ praca,
- ◆ rodzina,
- ◆ zdrowie,
- ◆ hobby,
- ◆ finanse,
- ◆ znajomi,
- ◆ wygląd,
- ◆ nauka,
- ◆ rozwój,
- ◆ odpoczynek.

To oczywiście tylko przykłady. Każdy ma swoje obszary, w których na co dzień się porusza, dlatego dobrze jest zapisać wszystko, co tylko przyjdzie nam do

głowy. Ważne jest, żeby określić je dokładnie i skupić się właśnie na nich.

Twoje obszary życiowe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Określiliśmy to, kim jesteśmy oraz obszary, które odgrywają istotną rolę w naszym życiu. Mamy zatem „start”. Teraz pora na „metę”. Ten moment jest jednym z najistotniejszych w całej książce, więc zachęcam do maksymalnego skupienia. Przygotujmy czystą kartkę i długopis. Usiądźmy najlepiej w miejscu, w którym zazwyczaj się odprężamy. Może to być fo-

tel, kanapa, ławka w parku — bardzo ważne, żeby to było faktycznie miejsce, w którym dobrze się czujemy. Zaryzykuję stwierdzenie, że każdy ma wyobrażenie. Skoro tak, to czy jest ona ograniczona? Potrafimy podać jej granice? Wylączamy w tej chwili wszystkie hamulce i puszczamy wodze fantazji.

Wyobraźmy sobie teraz sytuację, w której wygraliśmy ogromną sumę pieniędzy — tak ogromną, że choćbyśmy się mocno starali, to nie ma szans na wydanie jej do końca naszych dni (nawet w połowie). Jak wyglądałoby nasze życie? Załóżmy, że już mamy za sobą ten pierwszy moment amoku zakupowego, w którym kupujemy wszystko, czego nam brakowało, wszystko, o czym marzyliśmy. Możemy robić dokładnie to, co chcemy, z kim chcemy, gdzie chcemy i jak długo chcemy. Oswoił się już z myślą, że jesteśmy w posiadaniu nieograniczonej ilości pieniędzy — jak wygląda teraz nasze życie? Na co poświęcamy czas? Zapisz to na kartce lub w książce w czasie teraźniejszym, tak jakby to już było osiągnięte, wczuj się w rolę i dokładnie zobacz oczyma wyobraźni, co robisz, kim jesteś. Pamiętaj jednocześnie o wszystkich ważnych aspektach Twojego życia. Mogą się również pojawić nowe role, których wcześniej nie określiłeś (na przykład jeśli w tej chwili nie jesteś rodzicem, a chcesz nim być w przyszłości, to możesz taką rolę sobie wyznaczyć).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zdaję sobie sprawę, że przy wykonywaniu tego ćwiczenia po raz pierwszy, można poczuć się dziwnie. Jest tak za każdym razem, kiedy robimy coś nowego. Powtarzajmy zatem to ćwiczenie tak często, jak tylko mamy na to ochotę i czas. Może to być nawet w trakcie podróży autobusem, w czasie której i tak czas jest zazwyczaj niewykorzystany. To ćwiczenie pomaga pozbyć się myślenia tylko o pieniądzach. Oczywiście są one ważne i potrzebne, lecz czy są najważniejsze? Dla ułatwienia możemy zadać sobie serię pytań, które pozwolą wydobyć z nas to, co uważamy za istotne. Odpowiedzi zapisz w książce lub na osobnej kartce.

◆ Co najbardziej lubię robić?

.....
.....
.....
.....

◆ Robienie czego daje mi satysfakcję?

.....
.....
.....
.....

◆ Kim chcę być w życiu?

.....

.....

.....

.....

◆ Kim chciałem być, jak byłem mały?

.....

.....

.....

.....

◆ Co chcę w życiu robić?

.....

.....

.....

.....

◆ Co mnie interesuje?

.....

.....

.....

.....

◆ W czym jestem dobry?

.....

.....

.....

.....

◆ Co ludzie we mnie podziwiają?

.....

.....

.....

.....

◆ Za jakie czynności ludzie mnie cenią?

.....

.....

.....

.....

◆ W czym jestem niezastąpiony?

.....

.....

.....

.....

◆ Wśród jakich ludzi chcę przebywać?

.....
.....
.....
.....

◆ Jakie umiejętności już mam, a jakie są mi jeszcze potrzebne?

.....
.....
.....
.....

◆ Jaki jest jeszcze lepszy sposób na to, żeby to osiągnąć?

.....
.....
.....
.....

◆ Kto może mi w tym pomóc?

.....
.....
.....

◆ Jakich informacji potrzebuję?

.....
.....
.....
.....

◆ Gdzie mogę je znaleźć?

.....
.....
.....
.....

To bardzo ważne ćwiczenie, pozwalające na określenie, co tak naprawdę uznajemy w życiu za priorytet oraz czego chcemy. Możemy dla ułatwienia zadać sobie kolejne pytania: kiedy już minie pierwszy dzień, na przykład poniedziałek, co będę robił w następny poniedziałek? Co zrobię za miesiąc? Za rok? Za 5 lat? Za 10? Określamy tym samym, jak wygląda nasze idealne życie. Po tym ćwiczeniu uzyskamy wizję „mety”, czyli uświadomimy sobie swoje cele długoterminowe. Bardzo możliwe, że nasze cele będą się zmieniały w miarę upływu czasu, ponieważ jak wiemy, wszystko ulega zmianie. Jako kapitan statku zwanego życiem, będziemy mogli zmieniać kurs w zależności od upodobań, potrzeb i okoliczności.

Skoncentrujmy się teraz na tym, co zapisaliśmy. Możliwe, że będzie trzeba w tym momencie przepisać te cele raz jeszcze, ponieważ warto je zapisać w pewien określony w dalszej części sposób. Celowo nie podałem wcześniej tej informacji — żeby nie ograniczać wyobraźni. To, co napisałeś, wypłynęło z głębi Ciebie. To Twoje uczucia i Twoje słowa. Ważne jest jednak, żeby teraz zastosować podane niżej reguły i przepisać raz jeszcze wyznaczone cele.