rekrutuj z pasją

PRACA Z UMYSŁEM

Workbook



DYSCYPLINA UMYSŁU

1 ANALIZA DZIAŁAŃ

Wypisz wszystkie działania, które sprawiają, że czujesz się naprawdę szczęśliwa, szczęśliwy i zadowolona, zadowolony z siebie. Zastanów się, co w nich powoduje tę satysfakcję.

DYSCYPLINA UMYSŁU

1 ANALIZA DZIAŁAŃ

Teraz wypisz wszystkie działania, które wywołują w Tobie frustrację, stres lub opór. Zastanów się, co w tych działaniach sprawia, że czujesz ten dyskomfort?

DYSCYPLINA UMYSŁU

1 ANALIZA DZIAŁAŃ

Dlaczego te działania są dla Ciebie trudne? Jakie przekonania lub lęki mogą kryć się za tą frustracją? Czy istnieje sposób na zmianę Twojego podejścia do tych działań, aby uczynić je bardziej znośnymi lub satysfakcjonującymi?

DYSCYPLINA UMYSŁU

1 ANALIZA DZIAŁAŃ

Jakie działania chcesz lub wiesz, że musisz podjąć, aby osiągnąć stan szczęścia?

DYSCYPLINA UMYSŁU

1 ANALIZA DZIAŁAŃ

Gdzie odczuwasz największe pragnienie, aby MIEĆ?

DYSCYPLINA UMYSŁU

2 ANALIZA PRAGNIEŃ

Zastanów się, jakie działania w Twoim życiu są napędzane przez pragnienie "mieć" (np. materialne rzeczy, status, uznanie). Gdzie w Twoim życiu pragnienie "mieć" jest najsilniejsze?

DYSCYPLINA UMYSŁU

2 ANALIZA PRAGNIEŃ

Jak to pragnienie wpływa na Twoje codzienne decyzje i działania? Czy zdominowało Twoje wybory? Jakie są konsekwencje tego pragnienia na dłuższą metę?

DYSCYPLINA UMYSŁU

3 DYSCYPLINA VS. IMPULSYWNOŚĆ

Przemyśl swoje typowe reakcje w ciągu dnia. Czy częściej działasz zgodnie z planem, czy pod wpływem impulsu? Zapisz przykłady sytuacji, w których emocje kierowały Twoimi decyzjami.

DYSCYPLINA UMYSŁU

3 DYSCYPLINA VS. IMPULSYWNOŚĆ

Na skali od 1 do 10 określ, jak bardzo czujesz, że masz kontrolę nad swoim czasem i działaniami, a na ile pozwalasz emocjom decydować o Twoich działaniach.

1 10

Odpowiedz sobie na pytania:

- Dlaczego oceniasz swój poziom dyscypliny właśnie na tym poziomie?
- Co najbardziej przeszkadza Ci w podniesieniu poziomu dyscypliny?
- Jakie korzyści czerpiesz z obecnego poziomu dyscypliny?
- Co sprawia, że w niektórych momentach działasz bardziej zdyscyplinowanie?

DYSCYPLINA UMYSŁU

3 DYSCYPLINA VS. IMPULSYWNOŚĆ

Co musiałoby się zmienić, abyś przesunęła, przesunął się o jeden punkt wyżej na skali dyscypliny?

DYSCYPLINA UMYSŁU

4 PLANOWANIE KAŻDEGO DNIA

W odniesieniu do ćwiczenia z planowaniem każdego dnia w Excelu, raz w tygodniu usiądź na chwilę w ciszy i odpowiedz na poniższe pytania.

Ile czasu w tygodniu spędziłaś, spędziłeś w stanie całkowitej koncentracji na pracy (tym, co było zaplanowane do wykonania), bez rozpraszaczy.

Ile czasu w tygodniu spędziłaś, spędziłeś na tym, co nie było zaplanowane, ale te działania były konstruktywne?

Ile czasu całkowicie zmarnowałaś, zamrnowałeś w punktu widzenia realizacji celu?

Czy cele na ten tydzień zostały zrealizowane?

DYSCYPLINA UMYSŁU

Jaki był Twój dominujący stan energetyczny w ciągu całego tygodnia?

Jakie rozpraszacze zaobserwowałaś, zaobserwowałeś? Czy o tym, gdzie kierowałaś, kierowałeś uwagę decydował świat zewnętrzny? Co konkretnie?

Czy ten tydzień był w Twojej opinii sukcesem? Czy przybliżył Cię do realizacji długoterminowego celu?