

Ja i cele

Małgorzata Dwornikiewicz



**Zapalniki mojej motywacji,
czyli jak sprawić aby mi się
chciało tak jak mi się
nie chce...**

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 04.08.2007

Tytuł: Ja i cele

Autor: Małgorzata Dwornikiewicz

Wydanie II

ISBN: 978-83-7521-318-8

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>Znasz to?</u>	4
<u>Stopem po motywacji - co to jest?</u>	9
<u>Ćwiczenie MOJE POTRZEBY</u>	10
<u>Twój temperament a automotywacja</u>	18
<u>Ćwiczenie: AUTODIAGNOZA TWOJEGO TEMPERAMENTU</u> (urodzonego typu emocjonalnego).....	19
<u>Jaka/jaki jesteś i czego pragniesz?</u>	41
<u>Ćwiczenie Najważniejsze w moim życiu</u>	41
<u>Ćwiczenie MOJA TORBA</u>	43
<u>Moje mocne strony - autoanaliza</u>	44
<u>Ćwiczenie MÓJ POTENCJAŁ</u>	44
<u>Ćwiczenie MOJE MIEJSCE</u>	46
<u>Ćwiczenie JA W ENCYKLOPEDII</u>	49
<u>Kto i / lub co wpływa na Twoje życie?</u>	51
<u>Ćwiczenie CHCĘ</u>	56
<u>Przeszkody - źródło Twojej siły</u>	57
<u>Ćwiczenie ZASADA DOMINA</u>	66
<u>Cele - dlaczego są takie ważne?</u>	67
<u>Dlaczego wyznaczanie celów jest takie ważne?</u>	76
<u>Gdy cel został osiągnięty</u>	79
<u>Ćwiczenie NIEOCZEKIWANE MOŻLIWOŚCI</u>	79
<u>Ćwiczenie MOJA AUTOBIOGRAFIA</u>	82
<u>Ćwiczenie CHCĘ UNIKNAĆ</u>	89
<u>Kontrakt</u>	95
<u>Ćwiczenie MOJE SZCZĘŚCIE</u>	96
<u>Zwlekanie - dlaczego tak robimy?</u>	102
<u>Zwlekanie - praktyczne techniki pomocne w usuwaniu tendencji do zwlekania</u>	110
<u>Rozmowy z mózgiem, moim przyjacielem</u>	116
<u>Ćwiczenie MÓJ PRZYJACIEL</u>	117
<u>Ćwiczenie MOJE GRANICE</u>	121
<u>Kilka słów na zakończenie</u>	123

ZNASZ TO?

Każdy z nas przeżył przynajmniej raz w życiu sytuację, w której stwierdził, że nie chce mu się czegoś zrobić, ma problem z rozpoczęciem lub sfinalizowaniem jakiegoś zamierzenia, przedsięwzięcia.

Wyobraź sobie taką sytuację: budzisz się rano, otwierasz oczy (albo nawet nie możesz unieść powiek) i z niechęcią myślisz o czekającym Cię dniu, o całej liście obowiązków, które musisz wypełnić. Twoje ciało robi się jeszcze bardziej ciężkie... Powinnaś/powinieneś już wstać...

Twój dzień powinien zacząć się już jakieś 20 minut temu... nadal nie masz ochoty wyruszyć w nowy dzień...

A może znasz taką sytuację: powiedziałaś /powiedziałas sobie „*od jutra rzucam palenie... od jutra ćwiczę... od jutra nie jem słodczy...?*”

I jaki był efekt? Minął kolejny poniedziałek, kolejny tydzień, kolejny miesiąc ...i nic... nic, kompletnie nic się nie zmieniło - nadal palisz (może nawet więcej), nadal nie ćwiczysz (ooo i przybył kolejny zbędny kilogram), nadal jesz słodczy (a ostatnio odkryłaś/odkryłaś nowy, smaczny, wysokokaloryczny batonik...).

Znasz to?

Albo ostatnio obiecałeś/obiecałaś sobie, że zmienisz pracę (w tej szef denerwuje Ciebie ustawicznie, Twoje zarobki doprowadzają Cię do śmiechu przez łzy)...

Wysłałeś/wysłałaś nawet swoją aplikację do kilku firm, w których mógłbyś/mogłabyś ewentualnie pracować, ale jakoś tak ostatnio zawiesiłeś/zawiesiłaś poszukiwania pracy... no, tak wyszło... nie masz ciągle czasu, jesteś zmęczony, tłumaczysz sobie: „*no przecież takie czasy, wysoki stopień bezrobocia - ja chyba nie znajdę już wymarzonej pracy...*” Znasz tę sytuację? Coś Ci przypomina?

Hm, albo postanowiłaś/postanowiłeś nauczyć się języka obcego, zapisałaś/zapisał się już nawet na kurs. Pozytywnie przeszłaś/przeszedłeś test, zakwalifikowano Cię do odpowiedniej grupy. Byłaś/byłeś na kilku lekcjach, masz dobrze skonstruowane materiały do nauki, nauczyciel też jest kompetentny, z poczuciem humoru, niemalże idealny...

Ostatnio nie poszłaś/poszedłeś na kolejną lekcję - miałaś/miałeś potworny ból głowy... na kolejnej też Ciebie nie było... wstyd przyznać, ale nie odrobiłaś/odrobiłeś pracy domowej... na dwie kolejne nie poszłaś/poszedłeś, bo nie byłaś/byłeś na bieżąco z materiałem... Kilka dni temu zadzwoniłaś/zadzwoniłeś do szkoły, by zrezygnować z kursu...

Znasz taką lub podobną sytuację? Jak myślisz, dlaczego tak się dzieje? Niby nic się nie stało, ale może trochę wzrosło Twoje poczucie winy?...

Znasz to?

Masz wyrzuty sumienia? Te sytuacje coś Ci przypomniały?
Zobaczyłeś/zobaczyłaś w nich siebie?

Jeśli tak - ten ebook jest dla Ciebie!

Zapraszam Cię na wyprawę w głąb siebie - na poszukiwanie skarbu, którego nikt nie będzie w stanie Ci odebrać, skarbu, dzięki któremu sam/sama zmotywujesz siebie, odnajdziesz sens swoich działań - zrozumiesz, gdzie tkwi Twoja siła.

Niniejszy poradnik zawiera minimum teorii (dzięki której zrozumiesz np. dlaczego nic Ci się nie chce) oraz szereg ćwiczeń, których wykonanie i analiza ich efektów wyposaży Cię na wędrowkę po Twój skarb - automotywację.

Jak każda ze znanych mi wędrowek (zwłaszcza spośród tych najbardziej niebezpiecznych, takich, których celem jest poznanie siebie - swoich pozytywnych, ale też negatywnych cech osobowości), także ta może być dla Ciebie miejscami łatwa, czasem zaskakująca, chwilami niebezpieczna i trudna, z pewnością będzie jednak pouczająca.

A jak już wspominałam na wstępie, jej celem będzie odnalezienie Twojego skarbu - **TWOJEJ AUTMOTYWACJI, TWOICH SIŁ, KTÓRE SPRAWIA, ŻE BĘDZIE CI SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ**. Ważne jednak jest także to, byś była/był podczas niej autentyczny i byś wykonywał/wykonywała wszystkie ćwiczenia.

Znasz to?

Jeśli chcesz maksymalnie skorzystać z wiedzy zawartej w tym ebooku nie możesz tylko przeczytać go „od deski do deski” i odłożyć.

Zatem w drogę, czas ruszyć...

Od czego powinna rozpocząć się dobrze zaplanowana wyprawa? A może w naszym przypadku powinna rozpocząć się spontanicznie?

Proponuję zastosować tu złoty środek - niech nasza Wyprawa będzie trochę zaplanowana, a trochę spontaniczna. Zgadzasz się?

Zacznijmy zatem od początku - czego potrzebujesz, by poznać siebie, by odkryć co sprawia, że właśnie Tobie chce się zrobić właśnie tę rzecz (... tu w myślach możesz zanotować, jaka to rzecz, jakie działanie w Twoim przypadku)?

Moim zdaniem powinniśmy najpierw poznać siebie (niby wiesz, jaki/jaka jesteś, ale czy znasz siebie tak w 100%?).

Ja uważam, że nie znam siebie, a nawet jeśli każdego dnia poznam jakąś część siebie, to i tak nie jestem w stanie przeżyć każdej prawdopodobnej sytuacji i z każdej z nich wyciągnąć wniosku na temat mnie, moich cech charakteru, mocnych i słabych stron.

Zgadzasz się ze mną? Nawet jeśli nie - zachęcam, zostań jeszcze ze mną...

Znasz to?

Pomyślałaś/pomyślałeś: „*a jaki to ma związek z automotywacją? Czy to ważne, jaka jestem, dokąd zmierzam, dokąd chcę zmierzać?*”

Tak, to jest bardzo ważne.

To jaka/jaki jesteś, dokąd zmierzasz, a dokąd chcesz zmierzać (lub nawet sobie tego nie uświadamiasz), co jest dla Ciebie najważniejsze i ważne, co lubisz a czego nie, jaka jest Twoja samoocena, nastawienie do życia oraz jak widzisz otaczającą Cię rzeczywistość - to wszystko ma duży wpływ na to, czy i w jaki sposób możesz siebie zmotywować lub zdemotywować.

Nie widzisz jeszcze związku pomiędzy tymi rzeczami? A może myślisz: „*no, jakiś związek być musi...*” albo - „*eee, co ma piernik do wiatraka?*”.

Proszę, zostań ze mną i czytaj dalej.