



20 ELEMENTE ESENTIALE PENTRU SUCCESUL TĂU.

*Material educațional despre elemente
esentiale cu ajutorul cărora poți obține
mai repede succesul mult dorit.*

START4BUSINESS.RO @ 2022

Prin acest material dorim să răspundem la întrebarea clienților noștri:

” Care sunt acele elemente esențiale prin care poți obține succesul mai repede în viața personală și profesională, pentru a avea creșteri masive în direcția obiectivelor?”

Astfel am adăugat o serie de elemente, mai exact 20, preluate de-a lungul experienței mele ca antreprenor, în peste 17 ani, în 10 industrii diferite, lucrul cu zeci și sute de participanți la trainingurile noastre la Start4Business, participanți din 20 de industrii diferite, cu modele de business și stiluri de viață diferite.

Un parcurs al elementelor fundamentale, prezentate într-o secvență atât logică cât și evoluționistă, cu privire la succesul personal. **Practicarea lor sau nepracticarea lor NU garantează succesul.**

Salut, sunt Sebastian BALA, master trainer la Start4Business.ro și antreprenor în alte proiecte. În următoarele rânduri ti-am pregătit câteva idei care s-ar putea să-ți schimbe radical viața și percepția despre succesul personal.

Te rog, dacă consideri acest material suficient de valoros pentru tine, întoarce-te în locul unde l-ai găsit, de unde l-ai descărcat și lasă un comentariu despre cum te-a ajutat pe tine. Mulțumesc!

Te rog, distribuie mai departe acest material pentru a ajunge la cât mai mulți oameni pentru a-i ajuta să-și schimbe radical viața, să-și îmbunătățească rezultatele și pentru a-i ajuta se bucure de succesul meritat.

*Ține cont de aceste elemente și astfel s-ar putea să-ti crești considerabil șansele de a obține mai mult succes în viața personală și profesională, însă nu este o promisiune a mea către tine. **NU există garanții 100% pentru SUCCES.***

***Sebastian BALA,
Master Trainer & Antreprenor***

Elementul numărul 1: Descătușarea potențialului propriu.

Potențialul personal este o combinație de mai mulți factori care depind în primul rând de tine.

Nu poți atinge cu adevărat succesul dacă nu-ți dezvolți adevăratul tău potențial, dacă nu-l atingi, nu-l cunoști și nu-l folosești în scopuri benefice întregii lumi.

Ți-am pregătit pe planșa de mai jos, cele 9 puncte din care să te inspire în decoperirea potențialului tău personal. Tot ce ai de făcut este să completezi spațiile goale. Vei decoperi că la intersecția celor 9 puncte se afla potențialul tău.

Te invit să aloci un minut la fiecare întrebare și să scri cât mai multe răspunsuri, însă să fie și cât mai clare.

Pasiune	• Care este PASIUNEA ta? Ce nu te lasă să dormi noaptea?
Aprecieri	• Unde ești APRECIAT de către ceilalți?
Valori	• Care îți sunt VALORILE? Care activități îți hrănesc valorile?
Cerere	• Ce anume CER clienții tăi să faci pentru ei? Ce îți cer mai mult, să faci mai bine?
Talentat	• La ce activități ești TALENTAT?
Bine plătit	• Unde ai putea fi BINE PLĂTIT?
Abilitati	• La ce fel de activități ești CHEMAT de către ceilalți să ajuți? Ce abilități ai?
Experienta	• Unde ai dobândit EXPERIENȚĂ relevantă până acum?
Energie	• Care sunt acele activități pe care le faci și te încarcă cu ENERGIE?

Elementul numărul 2: Responsabilitatea pentru succesul tău.

Numai tu ești responsabil de tot ceea ce faci și de tot ceea ce obții în viață.



Altă ecuație mai bună ca aceasta nu există în Univers.

Faptul că îi acuzi pe ceilalți de nemulțumirile tale nu te ajută la nimic.

Atunci când dai vina pe elemente exterioare și nu te mai blamezi pentru minusurile pe care le ai, îți fortifici încrederea în tine, potențialul personal și puterea rămân la tine.

Numai TU ești responsabil să devii cea mai bună versiune a ta și asta înseamnă să-ți asumi întreaga responsabilitate pentru puterea ta.

În momentul în care devii responsabil, din ce în ce mai responsabil, vei trece mult mai ușor peste provocările vieții, fără să ai impresia că viața a fost nedreaptă cu tine sau că cineva ar avea ceva cu tine în mod negativ.

TU ești singurul responsabil de succesul tău. Ești responsabil față de tine, în primul rând, să-ți asumi că vei face tot ce îți stă în puteri pentru a atinge succesul.

Elementul numărul 3: Dream board-ul succesului tău.

La sfârșitul anului (sau când ai găsit acest exercițiu) începe să-ți creezi propria viziune despre viață, despre ce vrei să trăiești, viața pe care meriți să o trăiești. Imaginează-ți acele situații, imagini din viitorul tău, acele obiective pe care vrei să le atingi în cazul în care nu ar exista niciun obstacol, nici o piedică sau problemă.

Imaginează-ți un viitor mare, înălțător spre care să mergi. **Imaginează-ti că ai un viitor ideal.**

Exercițiul:

1. Poti să desenzi, pe o coala de hartie A3 sau A4 (cu culori) sau
2. Poți să decupezi imagini din reviste și să le lipești pe un panou sau
3. Să iei imaginile din viitorul tău ideal si sa le pui intr-o sigura imagine pe laptop-ul tău.

ATENȚIE: acest proces este diferit de stabilirea obiectivelor, nu ai nevoie de logică, ci de imaginație.

Un exercitiu simplu, care nu te costă bani, DAR care te va ajuta să-ți ghidezi acțiunile, gândurile și resursele către ceea ce vrei să obții.

*" Lumea asta este a oamenilor care au depășit obstacole în imaginația lor,
înainte ca oricine altcineva s-o fi făcut. "*

Elementul numărul 4: Descoperirea Valorilor.

Al 5-lea element determină obiectivele tale congruente cu ce vrei să trăiești.

“Deschide brațele spre schimbare dar nu renunța la valorile tale.”

Poate chiar si tu te întrebi asta:

Oare de ce e atât de important să trăim în conformitate cu valorile noastre? Până la urmă ce sunt **valorile**?

Valorile tale sunt filtrul tău intern după care faci alegeri în viață.

Sunt cele mai “importante” aspecte ale vieții tale. Faptul că trăiești sau nu conform valorilor tale, sau chiar acționezi conform lor, arată cât de mult ești sau nu ești împlinit sau fericit.

Există mai multe tipuri de valori personale:

- **Valori Teoretice**, adică în cap sau în teorie.
- **Valori Practice**, adică acele valori prin care ne trăim.
- **Valori Dobândite**, adică pe care le-am preluat inconștient din mediu.
- **Valori Alese**, pe care ni le-am însușit din mediu crezând că așa e bine.

Știi că există chiar o știință care se ocupă cu studiul valorilor?

Aceasta se numește Axiologie, și conform DEX înseamnă "Disciplină filozofică având drept obiectiv studiul valorilor (morale)".

Ce ai de făcut?

- ✓ Primul pas este să identifici care sunt valorile tale.
- ✓ Pasul al doilea este să le pui în ordinea priorităților,
- ✓ Pasul al treilea este să alegi Top 5 valori după care te ghidezi.
- ✓ Ultimul pas este să verifici dacă trăiești în conformitate cu aceste valori sau sunt doar valori teoretice!

Ușor de zis, greu de aplicat?

Dacă nu te descurci așa ușor, te invităm la trainingul special construit pe această temă: **Ghidul Valorilor Personale**, unde poți să descoperi adevăratele tale valori.

“Valorile ne conturează unicitatea și ne definesc autenticitatea.”

Elementul numărul 6: Identificarea scopului.

Oamenii, într-o viață obișnuită, trăiesc în medie 75 ani, fac aproximativ 182.755.600 de pași, parcurg aproximativ 120.000 km. Cei mai mulți oameni se gândesc cum să își cumpere o casă, o mașină sau să aibă o familie fericită.

Unii se gândesc cum să câștige mai mulți bani, iar alții au tot felul de probleme, însă puține lucruri sunt cu adevărat importante în viața noastră.

Fie că este greu, fie că este mai ușor, asta în funcție și de circumstanțe, ar fi bine înainte de toate să decoperim care este SCOPUL nostru în viață.

Scopul tău înseamnă să știi DE CE te afli pe acest pământ? Adică, ce vrei TU cu adevărat să devii? Cin ești tu? Ce anume îți dorești tu cu adevărat? Pentru ce anume te trezești dimineața?

Atunci când tu îți descoperi adevăratul scop, acel DE CE al tău, mai mare decât obiectivele egoiste și materialiste, îți descoperi adevărata motivație care va arde în tine ca o flacă puternică și de neoprit.

Este acel scop al devenirii tale autentice sau misiunea ta spirituală, adică pentru ceea ce ai fost lăsat pe pământ de la bunul Dumnezeu.

Obiectivul tău principal este să-ți descoperi scopul / misiunea.

Scopul este diferit de obiectivele tale!

”Scopul este despre ceea ce devii, obiectivele sunt despre ceea ce obții.”

Elementul numărul 7: Dezvoltă convingeri potentatoare.

Ai auzit vreodată afirmația următoare:

“Ceea ce crezi cu adevărat, devine propria ta realitate.”

În orice domeniu sau arie din viața ta, există convingeri (afirmații) pe care ți le spui în mod constant și care te fac să rulezi pe pilot automat în anumite circumstanțe. Ai convingeri în legătură cu obiectul tău, în legătura situații trăite și experimenta și în legătură cu lucrurile importante din viața ta.

Aceste convingeri provin din copilărie și se hrănesc până în viața adultă, fără să ne dăm seama uneori că suntem supuși lor. Prealuăm în mod inconștient sau/și conștient tot felul de convingeri, unele pozitive, altele negative sau limitative. Personal nu cred în convingerile pozitive, ci mai degrabă în cele constructive.

DE UNDE VIN CONVINGERILE TALE?



Concret, ce avem de făcut?

În prima fază ai nevoie să identifici convingerile limitative. Asta o poți face lovindu-te de anumite circumstanțe, sau să lucrezi în mod conștient cu tine sau să lucrezi cu o persoană specializată: coach, psiholog, trainer.

Al doilea pas este să reușești să le depășești sau să le schimbi cu altele potentatoare. Dacă ai ocazia să lucrezi cu un mentor sau coach în această direcție, poți chiar să-ți însușești alte convingeri constructive de la ei și să nu mai fi pus în situații inconfortabile, să trebuiască să o faci forțat sau prin alte accidente.

Puterea convingerilor este magnifică. Îți dă putere și forță. Funcționează ca un pilot automat, sper în sens pozitiv și pentru tine.

Elementul numărul 8: Etape intermediare.

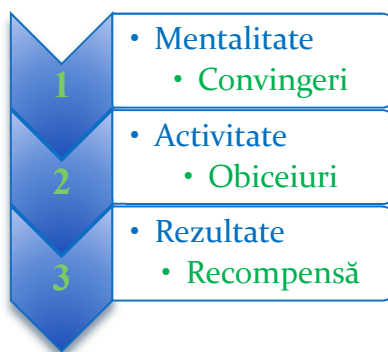
Un obiectiv mare și îndrăzneț se poate obține mai ușor dacă îl împărțim în obiective / părți / etape mai mici, așa-i?

Nu mă indoiesc că nu ai înțelege asta sau ai face altfel.

Este destul de simplu:

Împarte obiectivul tău în 3-5 etape intermediare și stabilește prioritățile pe care le vei parcurge.

Orice obiectiv pot fi atins în condițiile în care ai setat un timp rezonabil de realizare și ai parcurs pașii corecți în obținerea lui.



Are sens ce se întâmplă până aici?

Mentalitate + Activitate = Rezultate

Prea puțini sau poate chiar deloc, ne propunem și pauze intermediare.

Uneori ne luăm recompense îniainte, alteori deloc. Ambele sunt atitudini nocive asupra sinelui nostru. Nu de puține ori, probabil te-ai împins viața să-ti iei pauze forțate. De la un accident de masina, la altul, de la o perioadă moartă în afaceri, la o operatie medical, și alte situații pe care probabil și tu le-ai experimentat.

Pauzele acestea intermediare, dacă nu le luăm voit, ne iau ele prin surprindere și asta pentru că sinele nostru are nevoie de refacere și repaus.

Eu consider ca oamenii, de multe ori, sunt mai puțin inteligenți decât calculatoarele. Ai observat ce se întâmpla cu un telefon sau un laptop când are prea multe task-uri pe masă? Se blocează și până nu închizi toate ferestrele, parcă nici nu mai merge... **Eeheee, la oameni cum o fi ?!**

Elementul numărul 9: Depășește blocajele fizice, emoționale și materiale.

De ce crezi tu că te afli la acest nivel (cel la care ești chiar acum?)

Ce te ține pe loc în acest moment?

Din păcate de multe ori, de prea multe ori, suntem învățați să ne depășim nivelul material (că așa ai învățat ca **ERA IMPORTANT** în societate) și mai puțin pe alte planuri.

Adevărul este că planul material, cel fizic, cel mental și cel financiar, sunt de cele mai multe ori foarte bine conectate; asta până să ajungă dezvoltarea personală și pe la noi. Mai sunt și alte planuri precum: spiritual, emoțional, relațional.

Umila mea părere este că noi suntem mai mult decât planul fizic; ești de acord cu aceasta afirmație?

În timpurile acestea, și aici ma refer, după anii 2010 – 2022, am descoperit și alte planuri, deși ele existau de când lumea și pământul.

Am început să obținem bani și altfel, să ne conectăm la alt nivel, să vedem lucrurile și din altă perspectivă/ A început să conteze și alte lucruri precum conectarea, spiritualitatea, lumea din înainte de noi și după noi care probabil erau mai ignorate în trecut. Probabil și pentru că eram la un alt nivel de cunoaștere interioară, de evoluție umană.

Am ajuns astlfe sa ne dorim si case mari, dar si familii mari. Succesul insusi nu mai reprezinta ce era odata: bani multi, masini scumpe, avioane si alte cele... Ne dorim sa fim populari, cunoscuti si termenul de SUCCES s-a dilatat catre alta forma.

Gata cu filozofia, ce avem de făcut? În cazul în care ești încă blocat la un anumit nivel, întreabă-te care sunt blocajele interioare / exterioare care te țin pe loc? *Vezi elemental 7.*

Ce ai tu de învățat sau de dobândit pentru a merge mai repede și mai clar în direcția succesului din viața ta?

Exercițiu: cum poți să definești sau să privești succesul și din alte planuri?

Elementul numărul 10: Evoluție rapidă.

Cine NU vrea să ajungă mai repede la succes? Oare succesul are același ”gust” dacă vei ajunge mai repede?

Știi că există temerea de a avea succes?

Ce o să spună prietenii și familia dacă o să te vadă cu ultimul model de mașină sport, ai să umbli în prea multe vacanțe? dacă o să fi prea fericit?

De aici provine și temerea de succes și anume că-i vom pierde pe cei dragi, că nu vom mai fi acceptați, că trebuie să-ți schimbi cercul de prieteni, în timp ce noi suntem învățați iar noi suntem ființe stabile și rationale.

Temerile tale sunt blocajele tale.

Nu pot să-ți iau temerile cu mâna, asta e preocuparea ta, dar pot să-ți arăt o formula prin care vei evoua accelerat. Vrei să o afli?

Formula de evoluție rapidă o folosesc de peste 10 ani și mi-a adus foarte multe beneficii, mai ales pe partea de productivitate și scalare a abilităților mele.

Te invit și pe tine să o practice așa cum este aici:



Ce înseamnă aceste procente?

10 % Contribuție - Ajută pe cineva să dobândească mai mulți bani, informații și suport în domeniul în care tu vrei să te dezvolti.

10 % Studiază - Citește cărți, articole, materiale în domeniul dezvoltării personale, a abilităților și a carierei / afacerilor.

10 % Inspirație – Fii în contact cu un mentor, trainer sau persoană specializată de la care poți să înveți. Urmărește videouri, materiale relevante sau fi în contact direct cu acea persoană.

70 % Acțiune - Pune în aplicare informații, abilitățile dobândite și validează.

* În această formulă are influența și contextul. Un context propice poate susține dezvoltarea sau te poate limita.

** % procentele sunt raportate la perioada de timp: o zi până la 6 luni, ajustabile conform programului tău de lucru și planului de dezvoltare personală.

Pentru mai multe detalii despre performanță personală și producivitatea ca ta antreprenor te invit să intri pe link-ul: <https://www.start4business.ro/smartagenda/>

Elementul numărul 11: Cercul de influență pozitiv.

Alege-ți oameni optimiști, încrezători în tine și care te susțin în direcția obiectivelor tale. Si pe cei care nu o fac? Afli de la ei ce nu merge sau ce ar putea merge prost.

Dacă îți spun că tu, ACUM câștigi cât media celor 5 oameni cu care stai cel mai adesea în contact, ce ai zice de asta?

Atât de mare este impactul oamenilor în viața ta, tradus într-o formă pragmatică și materială.

Cercul tău de influență este format din cei mai prezenți 5-10 oameni din viața ta, fie ca sunt în online sau offline. Știi asta?

Cercul tău de impact este format din prieteni, parteneri, familie și colegii de la muncă cu care ești cel mai adesea în contact. Ei au impactul cel mai mare asupra ta, influențând atât gândurile, rezultatele cât și nivelul tău financiar.

Se spune:

“Arată-mi cu cine te înconjori, ca să-ți arăt cât câștigi”.

Nu mă crezi? **Fă acest exercițiu simplu:**

Ia o coala de hartie și imparte-o în 3 coloane.

Pe prima coloană trece cele mai importante 5 – 10 persoane cu care ești în contact.

În coloana a doua treci cât câștigă fiecare persoană, trece în aceeași unitate monetară (dacă nu știi, poți să întrebi sau să prespui după stilul de viață).

În coloana a treia faci media aritmetică a celor trecuți în listă.

Numele celor mai apropiate 5 persoane:	Cât câștigă?	Media câștigurilor:
---	---------------------	----------------------------

Cât ți-a ieșit? Tu cât câștigi actual?

* Există probabilitatea să nu-ți iasă exact suma și asta probabil din cauza unor circumstanțe de genul: nu știi exact câștigul lor, fie au dobândit sume nejustificate în raport cu performanțele lor sau să nu fi stat suficient timp în preajma lor. Sugerez să faci exercițiul de mai multe ori.

** Pentru mai multe detalii despre managementul banilor personali gaseți pe:

www.start4business.ro/maestrul-banilor

Elementul numărul 12: Setarea de priorități.

Setarea de Priorități clare atât în activitate cât și în obiective este o abilitate specifică time managementului, des folosită de antreprenorii de succes și managerii de top.

Conflictul care apare în obținerea succesului este faptul că ne dorim cât mai multe și toate odată. Ne dorim să obținem rezultate financiare, să luăm cele mai multe decizii sau să rezolvăm mai repede problemele și toate oarecum în același timp!

În încercarea disperată de a rezolva mai multe probleme o dată, de a face mai multe lucruri în același timp, începem să facem multi-tasking, moment în care ne scade productivitatea și nu facem decât să ne conducem către diminuarea focusului și a energiei.

În momentul în care crește nivelul de stres, în corp crește nivelul de cortizol, iar în capă apare panică, anxietate și nu mai vedem clar soluțiile. Minte se ”închide” din dorința de a economisi energie. Probabil ca unii dintre noi avem nevoie și de puțin stres pentru a ne motiva, nimic de comentat, dar nu la nivel de performanță maximă.

Ce îți recomand?

Diminuarea stresului, creșterea capacității de concentrare și obținerea de rezultate crește odată cu claritate obiectivelor și prioritatea acțiunilor.

Despre obiective o să discutăm la elementul 14, înainte am să dezbatem concis și la obiectiv despre priorități plus o să ai o metodă.

Avem 2 tipuri de activități:

1. Activități URGENTE: sunt acele activități cu valoare scăzută;
2. Activități IMPORTANTE: sunt acele activități cu valoarea cea mai mare pentru noi.

Prioritățile sunt cu valoarea ridicată per timpul și efortul investit sunt cele IMPORTANTE iar cele cu valoarea scăzută sunt cele URGENTE.

*Valoare scăzută sau ridicată o alocăm în funcție de randament sau ceea ce este important pentru fiecare din noi.

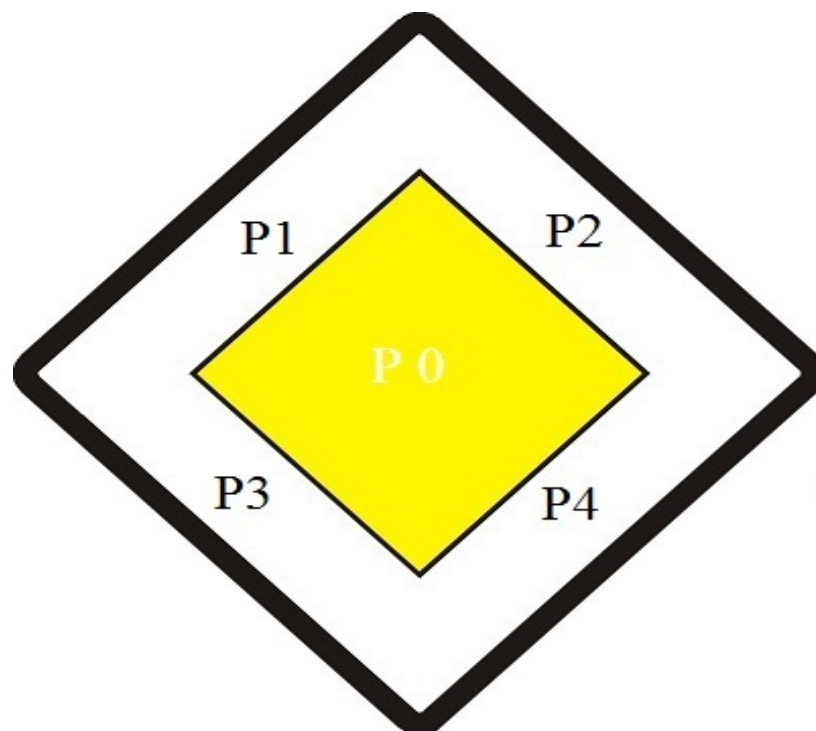
20 elemente esențiale pentru succesul tău.

Cea mai des întâlnită metodă în stabilirea priorităților este Matricea Eisenhower, din care și eu m-am inspirat.

Eisenhower afirmă că sunt forme 4 derivate din cele două tipuri de activități, respective din activități urgente și importante!

Ca și traine mi-am adus aportul de valoare (nu facem copy paste) și am mai descoperit o al 5-lea tip de prioritate. Ce-i drept nu se aplică chiar la toți.

Uite mai jos model cu cele 5 tipuri de stabilire a priorităților în activități și obiective! Sper să te inspire și pe tine.



Seteaza prioritatii in activitate :

P0 - Viata / Misiunea

P1 - Importante / Urgente

P2 - Importante / Neurgente

P3 - Neimportante / Urgente

P4 - Neimportante / Neurgente

Elementul numărul 13: Resursele necesare pentru succesul tău.

Oare banii înseamnă tot sau mai avem și alte resurse în a atinge succesul?

Probabil ai aflat că avem 3 resurse prin care ne atingem obiectivele: banii, timpul și energia.

Cu timpul, cu dezvoltarea mea și a oamenilor, am descoperit că mai avem și alte resurse la dispoziție, precum informațiile, abilitățile și relațiile sau chiar oamenii sunt o resursă.

Și atunci DE CE să ne concentrăm pe bani atât de mult, când noi avem multe altele la dispoziție?

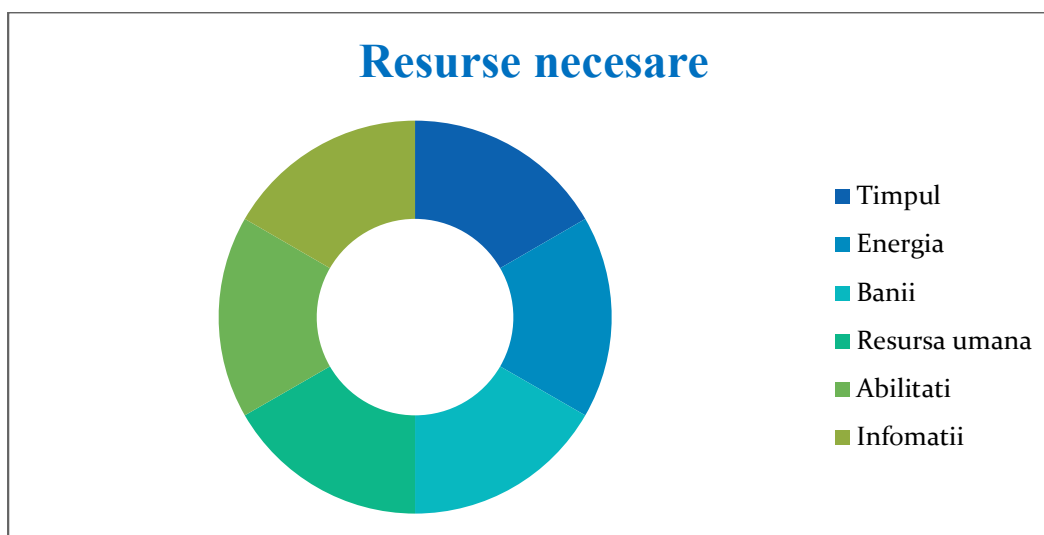
Cu parere de rău, majoritatea oamenilor ignoră resurse importante în atingerea succesului.

Puterea ta personală combinată cu timpul și abilitățile, îți vor construi un caracter, un destin financiar probabil chiar mai bun decât dacă te-ai fi născut cu un milion în bancă și cu zero abilități.

De ce să ne limităm la 3 când avem atât de multe resurse a dispoziție?

Exercițiu:

Îți propun să faci o trecere în revistă a resurselor tale principale pe care **le ai în prezent VS ce ai nevoie** pentru a atinge, să zicem un obiectiv de 1 milion de euro.



”Nu banii te fac bogat sau sărac, ci abilitățile și utilizarea resurselor tale.”

Element numărul 14: Stabilirea obiectivelor clare.

”Dacă nu ai planul tău, s-ar putea să faci parte din planul altuia.”

Scrierea obiectivelor pe o coală de hârtie îți aduce claritate.

Rescrierea obiectivelor îți va aduce și mai multă claritate. Faptul că lucrezi neconținut la obiective clare, te pune în poziție de avantaj față de cei care nu au obiective scrise sau nu le au clare.

Ar trebui să avem obiective scrise, clare și specifice pentru o perioadă lungă de timp precum: de un an, doi trei sau mai mulți (asta și în funcție de capacitatea de predicție și vizualizare, vezi în completare cu elementul 3 și 15) , cât și și pentru perioade de timp mediu de 1 – 3 luni, și chiar zilnic.

Cu cât avem mai clare obiectivele, cu atât cresc șansele să le obținem, să le atingem. Evident, nu este suficient să avem obiective scrise, dacă nu trecem avem o strategie de îndeplinire a lor și să trecem la **ACTIUNE**.

Mai jos ai o metoda CLARA de stabilire a obiectivele și chiar mai mult, este o metodă care te ajută să-ți faci un mic plan de atingere a lor.

Hai să vedem cum funcționează:



6 Intrebări cheie prin care planificăm un **OBIECTIV**

1. Ce vreau să obțin?

Știu clar, specific, măsurabil ce vreau să obțin.

2. De ce vreau să obțin obiectivul?

Acest obiectiv are sau îmi dă motivație.

3. Cum obțin ceea ce vreau?

Am sau generez soluții.

4. Când obțin rezultatul?

Aloc timpul necesar obiectivului.

5. Care sunt resursele necesare?

Am banii, unelte, informațiile necesare.

6. Cu cine pot atinge obiectivul?

Oameni implicați în atingerea obiectivului propus.

Folosește această metodă în 6 pași. Ce pot să te asigur, este că e mai bună decât metoda SMART – care este mult mai utilă în cazul obiectivelor din afaceri.

Revizuieste obiectivele anuale cât și pe cele lunare astfel încât să fii cât mai în contact cu ele.

Odată la 6 luni alocă 2 ore și evaluează obiectivele tale anuale. Fără obiective clare, congruente cu tine, probabil succesul tău va fi mult mai greu de atins!

Elementul numărul 15: Stabilește clar ce vrei, dar fii flexibil în acțiune.

Stabilește clar ce vrei având obiective clare, scrise, însă, în acțiune încearcă să rămâi flexibil.

Odată ce ai stabilit ce vrei să obții, alege o cale prin care vei atinge ținta propusă. Dacă nu funcționează, alege altă cale.

Atâta timp cât ești motivat să obții respectivul obiectiv, vei găsi o cale prin care să obții ceea ce ți-ai propus.

Ce vrei să obții în toate cele 8 arii ale vieții: Sănătate, Relații, Evoluție personală, Abilități practice, Afacere, Bani și material, Distracție.

Exercițiul Roata vieții:

Evaluăm unde ne aflăm în momentul prezent față de viața ideală.

Imaginea conține 8 arii esențiale ale vieții noastre denumite sugestiv.

Acordă o notă de la 1 la 10 în funcție de unde te afli în momentul prezent față de viața ideală.

Folosește următoarea întrebare pe fiecare arie:

Ce ar însemna nota 10 pentru mine?

...prin care devii conștient de idealul tău în zona respectivă.

Unește toate punctele cu o linie continuă și ai o primă Evaluare a situației prezente față de ceea ce îți dorești.

Odată ce ai conștientizat unde te afli în raport cu idealul tău de viață, poți scrie 3-5 obiective pe care le ai de atins în aria respectivă, care te-ar face să te simți împlinit în aria respectiva.

Plansa Roata ariilor vieții



Elementul numărul 16: Atitudinea omului de succes.

”**Atitudinea face toată diferența.**” ar spune un om puternic, orientat către rezultate. Aproape sigur ai auzit și alte variante: detaliile fac diferența – ar spune o personalitate conștiincioasă. Oricum NU ar fi, astăzi și acum discutăm despre atitudine.

Cum definim Atitudinea?

ATITUDINE - Ținută sau poziție a corpului. 2. Fel de a fi sau de a se comporta (reprezentând adesea o anumită concepție); comportare. Expr. A lua atitudine = a-și manifesta poziția, a-și afirma (cu hotărâre) punctul de vedere.

COROLAR: Nu are legătură cu ceea ce spunem, are legătură cu ceea ce ne interesează și cu ceea ce manifestăm.



Ce este atitudinea ?

Atitudinea este exprimarea unei concepții pe care o ai față de productivitate și eficiență sau față de cineva care este harnic și productiv. Atitudinea este o EVALUARE pe care tu o faci în fața unei situații cu care te confrunți sau unei persoane. Atitudinea este exprimarea în exterior a modului în care gândești, a modului în care te raportezi la o situație sau la circumstanțe.

Cum se formează atitudinea?

1. Din experiențele proprii;
2. Prin observații asupra altor oameni sau situații;
3. Prin exprimare repetată sau exersare;
4. Prin informare și testare;
5. Din construirea unui set de convingeri și obiceiuri.

Elementul numărul 17 este: Problem solving.

“ Problemele apar pentru a ne face mai buni, mai performanți.”

De ce am pus elementul 17 ca fiind Problem Solving?

În ideea că abilitatea de rezolvare a problemelor este abilitate de bază care ne ajută nu doar în matematică și științe exacte, ci mai mult să ne descurcăm în viață, în situațiile dificile și în afaceri. Probabil câțiva dintre noi avem această abilitate dobândită nativ, alții poate au învățat-o în școli, liceu sau facultate, alții am învățat-o pe stradă sau în viața reală.

Cu timpul ne-am șlefuit această abilitate în funcție de circumstanțele vieții.

”Nu-ți dorii ca viața să nu-ți mai dea probleme, că nu se va întâmpla.

Dorește-ți ca tu să fi mai bun, mai performant.”

Ce inseamna această abilitate în viață și în afaceri?

Capacitatea de a rezolva o problemă în mod creativ, rațional sau emotional, cu scopul de a simți bucurie și eliberare, cu scopul de a crește și a genera valoare.

Exercitiu:

Ia o coală de hârtie și scrie liniuță cu liniuță toate problemele cu care te confrunți în prezent, toate problemele pe care le ai în capul tău, absolut pe toate.

După ce ai facut asta, ia o pauză și revin-o asupra fiecărei probleme în parte cu scopul de a o rezolva.

Mai jos ai un model prin care să treci cu rezolvarea problemelor în general, din momentul în care apare și până la soluție.

20 elemente esențiale pentru succesul tău.

- 1 NU te mai agita, ambala sau alarma degeaba. Orice problemă are cel puțin o soluție.
- 2 Identificarea corectă a problemei = 50% din soluție.
- 3 Scrierea problemei pe o coală de hârtie reduce stresul. Scrie tot ce îți vine în cap până identifici cauza (dacă e posibilă).
- 4 Analizează cauza problemei. Poți să elimini cauza sau situația necesită o soluție de moment?
- 5 Identifica posibilele soluții. Un adevărat test pentru mintea creativă. Cum ar arăta 10 soluții creative?
- 6 Prioritizarea soluțiilor după aplicabilitate, timp, resurse.
- 7 Execută soluția aleasă. O dată ce ai luat o decizie, treci la acțiune.
- 8 Nu funcționează soluția: De ce nu merge, pot schimba ceva? Next ! Încearcă următoarea soluție.

Cel mai greșit lucru pe care îl poți face este să rezolvi problema care nu e nevoie să fie rezolvată, adică să-ți consumi resursele pe ceva care nu merită atenția și efortul tău.

*“In loc sa te concentrezi pe perfectiune sau perfectionarea solutiei,
alege eficienta.”*

Elementul numărul 18: Fă ceva în fiecare zi.

"Odată ce ai stabilit un obiectiv sau ai un plan, treci la acțiune. Fă ceva în fiecare zi pentru a te apropia de obiectivul tău. Nu lăsa mărimea obiectivului, timpul sau resursele să fie o scuză pentru a nu fi disciplinat în atingerea celor mai înalte vise ale tale." – inspirație de la Brian Tracy

Stabilirea de obiective clare, o strategie pe măsură, un plan congruent cu ceea ce vrei să obții și nu în ultimul rând, **ACȚIUNE** - este tot ce ai nevoie, uneori, pentru a obține ceea ce îți dorești.

Acțiunea este o condiție necesară și cea care îți poate crea rezultate. Nu singura, dar fără acțiune e clar că nu se întâmplă nimic.

Este posibil ca multe din informațiile din acest material să le mai fi auzit?! Însă acest element îmi doresc să-l pui la loc de cinste.

Fă ceva în fiecare zi, chiar dacă condițiile tale nu sunt perfecte.

Atunci când ai planificat și organizat tot ceea ce poți organiza și planifica, abonează-te și **treci la acțiune, orice ar fi.**

În fiecare zi poți face una, două sau trei acțiuni relevante la obiectivul tău major sau la viața ta.

În fiecare lună vei obține peste 60-70 de acțiuni valoroase în direcția obiectivului tău major.

Într-un an ai făcut peste 600 de acțiuni în direcția obiectivului tu. *Chiar și cel mai gros copac al cade ...înțelegi metafora.*

Cât de tare este asta?

Cu doar o ora de acțiune bine concentrată pe zi, obții mai mult decât în mulți anii de efort neconcentrat !

La acest element nu am formule magice! DOAR ACTIONEAZĂ ZILNIC!

Elementul numărul 19: Disciplina de a nu renunța.

Definiția disciplinei care îmi place cel mai mult și pe care, probabil, că unii ați mai auzit-o, este :

”Să faci ce ai de făcut, fie că îți place, fie că nu”

Disciplina însemna: Autocontrol / Stăpânire de sine / Amânarea recompensei / Depășirea sinelui tău.

AUTOCONTROL – adică să ne stăpânim corpul, gândurile, emoțiile, energia și a le direcționa către ceva. A ne putea direcționa către un rezultat, un obiectiv.

STĂPÂNIREA DE SINE – este apropiat de autocontrol, însă consider că se referă mai mult la sinele nostru, adică la gânduri și emoții, la reacțiile pe care le avem în corp în urma unui stimul mental sau emoțional.

Stăpânirea de sine implică în mod obligatoriu cunoașterea de sine, pentru că nu este posibil să conduci ceea ce nu cunoști.

AMÂNAREA RECOMPENSEI – provine din stăpânirea de sine, însă o consider derivată care se poate antrena separat. Amânarea recompensei ca și beneficiu, poate conduce la o satisfacție ulterioară mai mare, un beneficiu mai mare, semnificativ. Gândește-te ce înseamnă pentru un campion de olimpiadă să se antreneze 4 ani pentru a primi o medalie pe podium? !

Să te antrenezi timp de 4 ani fără a ști că în ziuă olimpiadei vei câștiga un loc pe podium.

DEPĂȘIREA SINELUI – provine ca un rezultat al celor 3 componente mai sus menționate. Este esențial să ne stăpânim, însă asta nu înseamnă că și trecem la acțiune. Depășirea sinelui înseamnă că am observat emoția sau stimulul și aleg să fac ceva cu el sau în direcția obiectivului stabilit.

”Odată ce ai stabilit un obiectiv, fă un plan și treci la acțiune.”

Ceva interesant despre oamenii de succes este ca ei au obiective pe termen lung și sunt disciplinați în urmărirea obiectivelor lor.

Elementul numărul 20: Evaluare și Reluare.

“Dacă nu evaluezi, nu evoluezi”

spunea un mentor de-al meu. Dacă nu evaluezi rezultatele, nu știi ce decizii să iei mai apoi, iar asta pare să fie adevărat. Tu ce parere ai?

Uite ce îți sugerez:

Evaluează-ți viața periodic, la sfârșit de lună, la 6 luni și la 1 an.

Scrie obiectivele realizate și celebrează reușitele.



O metoda cu claritate și motivație pentru stabilirea obiectivelor ai la elementul 14.

Acum este momentul să afli cum să facem evaluarea obiectivelor.

O metodă foarte simplă și cu efect. Iei o coală de hârtie și să o împărți în 3 zone precum în imaginea de mai jos

Obiective Indeplinite:	Activități in desfășurare:	Ațiuni esuate / Nerealizate:
-----------------------------------	---------------------------------------	---

Prima coloană: scrie activitățile și obiectivele pe care le-ai obținut. Celebrează reușitele.

În a doua coloană: treci activitățile care sunt încă în desfășurare. Ce poți face este să le duci către realizare, dai un termen limită, sau analizezi ce alte resurse mai au nevoie pentru finalizare.

În a treia coloană: scrie acțiunile și obiectivele eșuate sau chiar neîncepute. Analizează adevăratele cauzele pentru care nu le-ai realizat și ia măsuri. Dacă încă mai sunt importante, le replanifici, dacă nu mai sunt importante, renunți la ele.

În cazul în care nu ai atins un obiectiv, schimbă calea, ajustează timpul de execuție, însă nu schimba prea des obiectivul.

În goana nebună după atingerea obiectivelor perfecte și a lucrurilor mai atractive, mai strălucitoare, s-ar putea să-ți pierzi energia și concentrarea și să nu realizezi nimic semnificativ.

“Universul acesta, abundent și prosper, tinde să fie un loc potrivit celor hotărâți și care acționează în direcția obiectivelor lor.”

* Acest material PDF are titlu informativ, cu caracter orientativ și poate avea efecte diferite în anumite condiții sau circumstanțe. **NU reproduce. NU vinde acest document. Nu schimba textul sau conținutul.**

* Reproducerea, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, sau punerea la dispoziția publică cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyright-ului, reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și aceste fapte se pedepsesc penal și/ sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

* *Toate drepturile rezervate apartin SBL Group, Start4Business.ro ® 2020 **

Testează GRATUIT trainingul pentru Antreprenori si Managerii de Top.

Trimite ACUM email / sms cu textul ”Test Business Performance” și primești o ședință CADOU în valoare de 100 € in care identificăm prolelele actuale din afacerea ta și primești soluții concrete pentru dezvoltare.



Ce CÂȘTIGI prin „Business Performance”?

- Câștigi mai mult TIMP prin organizarea sistemelor de lucru.
- Dobândești informații și unelte care să-ți eficientizeze munca.
- Clarificăm modelul tău de business care îți permite ulterior creșterea lui.
- Identificăm blocaje pe parcurs și propunem soluții în depășirea lor.
- Creștem rentabilitatea firmei prin procese și soluții testate.
- Facem un raport real între efort, investiție și rezultatele dorite.
- Dobândești viziune și claritate pe termen lung.
- Ai claritate pe parcurs, cât și ulterior, în luarea deciziilor.
- Primești informații concentrate și principii aplicabile imediat.

GARANTIA Start4Business: Nu îți place sau nu e pentru tine?

NU PLĂTEȘTI NIMIC.

contact@start4business.ro / +40 726 633 927