

Fii tu Schimbarea pe care vrei sa o vezi in lume



MODULUL 6

Cercul excelentei

- Transa ce ancorează curajul și încrederea în sine



Valorile personale

- ✓ Valorile personale reprezintă standarde definite de fiecare dintre noi și care ne influențează adesea comportamentul, atitudinea, cât și deciziile pe care le luăm pe parcursul vieții.
- ✓ Valorile ca bază a caracterului ne fac să fim unici și autentici. Valorile se formează odată în viață și fără să știm ne conduc viața. Valorile se pot schimba radical doar când trecem printr-o criză existențială.
- ✓ Ex de valori personale : libertate, corectitudine, familie, loialitate, sex, misiune personală, fericire, empatie, sănătate ,spiritualitate.

Cum poți să-ți descoperi valorile actuale

Ce trebuie să faci e să răspunzi la următoarea întrebare:
Ce este cel mai important pentru tine în viață?

Fă lista acum.

Ex:

De ce este important pentru mine sa am libertate?

Pune de 5 ori intrebarea

Observă valorile pe care le ai. Ce alte valori ai nevoie să adaugi? Ce valori ar trebui să elimini din lista ta pentru a-ți împlini misiunea personală?

În ce ordine trebuie să fie valorile mele pentru a-mi realiza misiunea?

Doi pași simpli pentru a prelua controlul asupra valorilor tale:

Pasul 1. Descoperă care sunt valorile tale actuale și pune-le în ordinea importanței.

Pasul 2. Pune-ți o întrebare nouă: Care trebuie să fie valorile mele pentru a realiza destinul pe care mi-l doresc și pe care îl merit?

Crează lista. Pune-le în ordinea importanței. Vezi ce valori ai adăuga și de ce valori te-ai debarasa.

Ce rol joci în triunghiul dramatic? Triunghiul lui Karpmann

✓ Triunghiul dramatic este un puternic instrument conceptual care permite înțelegerea strategiilor de manipulare personală și profesională, oferind soluții la aceste procese negative.

✓ Fiecare din noi, fie că știm, fie că nu, intrăm în aceste roluri emoționale: salvator, persecutor și victimă, cu oamenii din jurul nostru. Chiar într-o singură zi putem fi și salvator și persecutor și victimă.

✓ Conștientizând ce rol jucăm putem opri drama emoțională care ne consumă puterea interioară

✓ Adultul întreg emoțional este cel se responsabilizează și iese din acest triunghi



Victima

✓ Victima este acea persoană care se simte bătută de soartă, ea consideră că toți sunt vinovați pentru viața ei, mai puțin ea, nu vrea să își asume responsabilitatea propriilor acțiuni și caută întotdeauna un umăr pe care să plângă și care să-i rezolve problemele cu care se confruntă.

✓ Persoanele cu o astfel de gândire consideră că nu pot face nimic să-și schimbe viața, că depind în totalitate de circumstanțe, de destin, de alți oameni și nici nu vor să caute o rezolvare a problemelor lor.

Tot ce își dorește o persoană care este în rolul de victimă este un umăr pe care să plângă, să își descarce toate frustrările și energia negativă, ca cel ce o ascultă să-i găsească soluții, dacă ești în postura de a juca rolul salvatorului față de altă persoană care tot ce vrea este să se plângă, află că tu nu o ajuți dacă continui să o ascuți mereu și mereu, ba din contră îți faci ție rău că te încarci cu problemele ei.

Salvatorul

- ✓ Salvatorul vrea să ajute și preia responsabilitatea victimei.
- ✓ O persoană face pe rolul de salvator cu alte persoane chiar și când nu i se cere ajutorul. Când timp o persoană nu ți-a cerut ajutorul, datoria ta este să lași acea persoană să se descurce singură, dacă tu îi vei rezolva situația prin care trece, nu o vei lăsa să-și învețe lecția și Universul o va pune într-o nouă situație mai dificilă să o rezolve. Tu nu ai de unde să știi ce lecții de viață are persoana respectivă de învățat.
- Responsabilitatea ta este să înveți când ajuți și când nu ajuți o persoană, uneori o persoană tot ce are nevoie este să fie ascultată și apoi își va găsi resursele să reușească singură, când însă situația continuă la nesfârșit este de datoria ta să nu îi mai alimentezi acea stare.
- Salvatorul nu salvează pentru a face bine, ci pentru că simte nevoia să îngrijească o faptură dependentă.
- Salvatorul nu salvează pentru a face bine, ci pentru că simte nevoia să îngrijească o faptură dependentă.

Persecutorul

- ✓ Persecutorul este tot un salvator, dar care după ce te-a ajutat îți cere și socoteală pentru ajutorul oferit. Persecutorul critică, acuză, desconsideră puterea interioară a victimei și este convins că fără el victima nu s-ar descurca.

În povești, salvatorii sunt Feți-Frumoși, prinți, băieți curajoși.

- ✓ Atât victima, cât salvatorul și persecutorul sunt copii răniți care nu sunt capabili să își asume responsabilitatea actelor proprii și pentru a se simți „mai bine” intră în aceste roluri.
- ✓ Rolurile nu sunt fixe, se schimbă în funcție de realitate ca o dramă de teatru.

Cum schimbi o convingere?

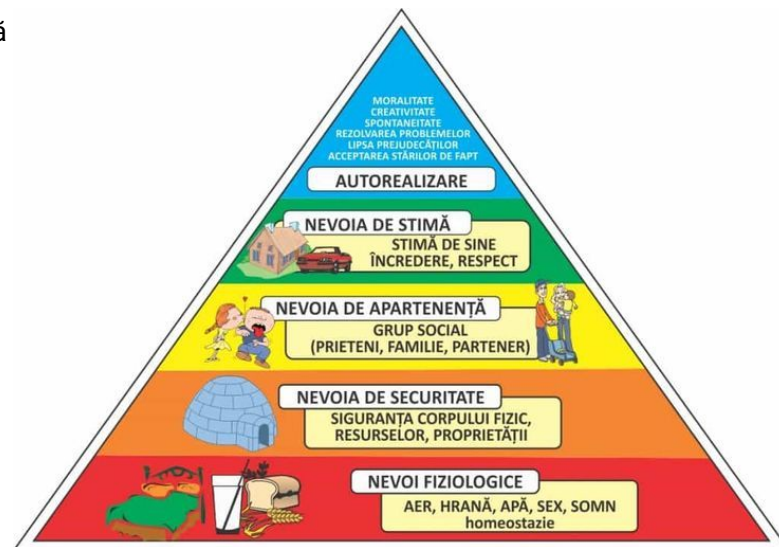
Dacă pui sub semnul întrebării ceva suficient de mult, în cele din urmă vei începe să te îndoiești de acel ceva.

1. În ce fel este ridicolă sau absurdă această convingere?
2. Persoana de la care ai învățat această convingere era una demn de modelat în acest domeniu?
3. Cât te va costa în cele din urmă din punct de vedere emoțional dacă nu abandonezi această convingere?
4. Cât te va costa în cele din urmă sub aspectul relațiilor dacă nu abandonezi această convingere?
5. Cât te va costa în cele din urmă din punct de vedere fizic dacă nu abandonezi această convingere?
6. Cât te va costa în cele din urmă din punct de vedere financiar dacă nu abandonezi această convingere?
7. Ce costuri vor suporta familia ta sau apropiații dacă nu abandonezi această convingere ?

Piramida lui Maslow

Piramida lui Maslow face parte dintr-o teorie psihologică care se interesează despre motivație și nevoile ființei umane: ceea ce ne determină să acționăm așa cum facem noi. Potrivit lui Abraham Maslow, un psiholog umanist, acțiunile noastre se nasc din motivația îndreptată spre scopul satisfacerii anumitor nevoi, care pot fi ordonate în funcție de importanța pe care o au pentru bunăstarea noastră.

Maslow a propus o teorie conform căreia există o ierarhizarea nevoilor umane și a susținut că, pe măsură ce sunt satisfăcute cele mai de bază nevoi, ființele umane dezvoltă nevoi și dorințe mai mari.



1. Nevoi fiziologice

Acestea includ nevoile vitale pentru supraviețuire și sunt de ordin biologic. În cadrul acestui grup, găsim nevoi precum: nevoie de respirație, băutură de apă, somn, mâncare, sex, adăpost. Astfel, în acest strat de nevoi se află cele care fac posibilă cele mai fundamentale procese biologice care fac viabilă existența corpului. Acestea oferă acoperire pentru funcțiile fiziologice care mențin echilibrul în țesuturile, celulele, organele și, în special, sistemul nostru nervos.

Maslow consideră că aceste nevoi sunt cele mai de bază în ierarhie, deoarece toate celelalte nevoi sunt secundare până când cele de la acest nivel sunt îndeplinite.

2. Nevoi de securitate

În această parte a piramidei lui Maslow sunt incluse nevoile de securitate necesare pentru a trăi, dar care se află la un nivel diferit de nevoile fiziologice. Adică, până când primele nu sunt satisfăcute, nu apare o a doua legătură de nevoi care este orientată către securitatea personală, la comandă, stabilitate și protecție.

Se poate spune că nevoile care aparțin acestui nivel al piramidei lui Maslow au legătură cu așteptările și cu modul în care condițiile de viață permit dezvoltarea proiectelor pe termen mediu și lung. Ele se bazează pe un fel de „pernă” bazată pe active, precum și pe drepturi și capital social.

Acestea sunt enumerate aici: securitate fizică, angajare, venituri și resurse, familie, sănătate etc.

3. Nevoi de apartenența

Maslow descrie aceste nevoi ca fiind mai puțin elementare și au sens atunci când nevoile de mai sus sunt satisfăcute

Apartenența la un grup, fie el mai mult sau mai puțin mic, ajută la înțelegerea a ceea ce se face zilnic și, de asemenea, contactul personal și relațiile sociale care favorizează aceste legături ne stimulează într-un mod care, pentru Maslow , experiența rezultată poate fi descrisă ca necesitate.

Exemple ale acestor nevoi sunt dragostea reciprocă, afecțiunea și apartenența sau apartenența la un anumit grup social.

4. Nevoi de recunoaștere, de stima

După acoperirea nevoilor primelor trei niveluri ale Piramidei lui Maslow, nevoile de recunoaștere apar ca fiind cele care favorizează consolidarea stimei de sine, recunoașterea de sine, realizarea personală și respectul față de ceilalți; Prin satisfacerea acestor nevoi, persoana se simte încrezătoare și crede că este valoros în cadrul societății.

5. Nevoile de autorealizare

Dezvoltarea nevoilor interne, dezvoltare spirituală și morală, căutarea unei misiuni în viață, ajutor altruist față de ceilalți etc.

Niveluri de învățare

1. Incompetența inconștientă. Nu știi și nu știi că nu știi.

2. Incompetența conștientă. Nu te descurci foarte bine dar inveti.

3. Competența conștientă. În acest punct posezi deja abilitatea respectivă, dar îți lipsesc consistența și o anumită regularitate în aplicarea competenței. Trebuie să te concentrez

4. Competența inconștientă. Acum practici abilitatea respectivă cu regularitate și în mod automat. Nu mai trebuie să te gândești la ea. Acesta este scopul învățării, să transferi cât mai mult dintr-o abilitate în domeniul inconștientului, astfel încât conștientul tău să fie liber să facă altceva.

Un exemplu ar fi să poți conduce mașina, dar în același timp să poți vorbi cu ceilalți pasageri din mașină sau să poți asculta muzică.

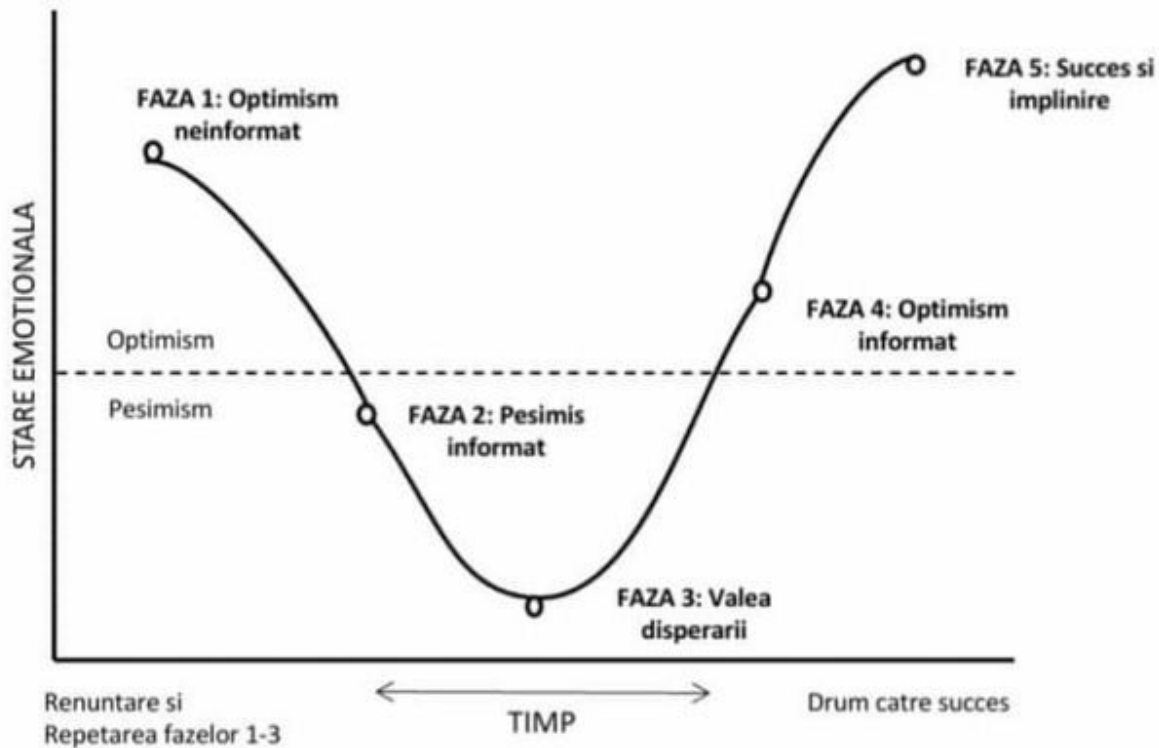
5. Măiestria. Este mai mult decât competența inconștientă, pentru că are o dimensiune suplimentară, de ordin estetic. Nu mai ține doar de eficiență, devine ceva plăcut la vedere. Când ai atins măiestria într-un domeniu, nu mai trebuie să încerci, să depui eforturi, lucrurile vin de la sine într-un flux constant, tu însuși intri într-o ”stare de flux”. E nevoie de timp și mult efort pentru a ajunge aici, dar rezultatele sunt miraculoase.

Învățarea la orice nivel ia timp. Pentru orice abilitate esențială ai nevoie de 1.000 de ore pentru a ajunge la competență conștientă. Mai ai nevoie de alte 5.000 de ore pentru a atinge nivelul de competență inconștientă. Și e nevoie de aproximativ 25.000 de ore pentru a ajunge la măiestrie.

2 Scurtături:

- Un profesor, mentor bun
- învățarea accelerată - Aceasta trece direct de la prima etapă (a incompetenței inconștiente) la a patra etapă (a competenței inconștiente), ocolind etapele conștiente. Modelarea NLP este o metodă de învățare accelerată, să intri într-un proces de voluntariat

Calatoria spre succes



FAZA 1 - OPTIMISM NEINFORMAT - este faza de început, în care îți propui să realizezi ceva, vezi toate beneficiile schimbării și nu conștientizezi costurile cu care vine această schimbare. Emoțiile sunt pozitive, ești plină de entuziasm, elan, motivație. Spre exemplu îți propui să faci mai multă mișcare și să mergi la sală. În această fază ești plină de antuziasm, îți cumperi echipament, îți faci abonament și mergi pentru prima dată la sala. Această etapă nu ține foarte mult. Apucându-te de treabă, începând să te documentezi, realizezi care sunt costurile schimbării, apare disconfortul și treci în

FAZA 2 – PESIMISMUL INFORMAT. În această etapă, începi să conștientizezi efortul și costurile pe care le implică schimbarea. Nu ți se mai pare că beneficiile sunt chiar așa ușor de atins și încep să apară unele emoții negative. Apare o stare de fricțiune internă, în care te întrebi dacă schimbarea merită efortul, apare amânarea, începi să cauți argumente pentru a renunța. Revenind la exemplul cu sala, după ce ai fost de cateva ori la sală, ai făcut febră musculară, te simți obosită, te gândești să amâni și nu mai ești la fel de încântată.

După care treci în FAZA 3 – VALEA DISPERĂRII. În această fază vezi toate dezavantajele schimbării, beneficiile par foarte greu de obținut. Aici este un punct de minim, în care ai două alternative. Prima este să renunți, gândindu-te că schimbarea nu merită efortul și eventual revii în faza de optimism neinformant și reiei procesul cu un alt proiect. A doua este să îți continui drumul către împlinirea obiectivului.

FAZA 4 – OPTIMISMUL INFORMAT - În această fază, ai deja destule informații și experiență, încep să se vadă beneficiile schimbării, iar eforturile nu mai par la fel de mari.

Faza 5 – SUCCES ȘI ÎMPLINIRE - În acest punct, acțiunile care la început erau grele și necesitau efort, motivație și disciplină, acum au devenit rutină, iar efortul este aproape nesemnificativ

TEMA – Noua ta poveste și plan de afaceri

- Obiective – 1 AN
 - Obiective – 5 ANI
 - Obiective – 10 ani
-
- Numar de persoane pe care iti doresti sa le influentezi
 - Cati bani vei castiga din activitatea ta
 - Cati bani vei investi in dezvoltarea ta
 - Ce fel de proiecte vei dezvolta