

# Strategia szybkiego udoskonalenia realna zmiana w 6 krokach



- ★ Jak sprawnie wybrać obszar, nad których chcesz popracować?
- ★ Co zrobić krok po kroku, by działać skuteczniej w tym temacie?
- ★ Jak uzyskać wgląd w to, dlaczego jeszcze nie masz tego, czego potrzebujesz?



Dowiedz się, czytając ten artykuł.



## 1. Wizyta w restauracji

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w eleganckiej restauracji. W tle przygrywa delikatna kojąca muzyka, we wnętrzu pomieszczenia przyjemnie grzeje kominek. Gdy wpatrujesz się w tańczące na brykocie płomienie, podchodzi do Ciebie kelner i pyta:

*Co podać?*

Odpowiadasz: *Nie mogę się zdecydować, proszę mnie zaskoczyć. Niech Pan wybierze coś odpowiedniego.*

Czy składając takie zamówienie, możesz liczyć, że dostaniesz coś, co naprawdę lubisz? Bardziej prawdopodobne, że w swoim posiłku znajdziesz surową cebulę \*

\* lub inny składnik, którego Ty nie cierpisz

**Oddając odpowiedzialność** w ręce innych ludzi, którzy nie znają Twoich preferencji, ani nie wiedzą na co aktualnie masz ochotę, okradasz się z pełni przyjemności, które mógłbyś wyciągnąć z tego doświadczenia. Bardzo podobnie jest w niekulinarnych aspektach naszego życia.



## 2. Niejasne cele

Dlaczego większość ludzi nie otrzymuje tego, czego pragnie?

**Bo ludzie nie wiedzą, na czym im tak naprawdę zależy.**

Oczywiście, mają o tym **mgliste pojęcie**. Chcą być zdrowi, bogaci, mieć dobre relacje z bliskimi, czuć się kochanym i ważnym. Robić coś co lubią i co ma sens. Brakuje im jednak **konkretnego planu**, jak każda z tych wartości ma się manifestować w ich życiu oraz jak dojść do tego upragnionego rezultatu.



## 3. Strategia Szybkiego Udoskonalenia w 6 krokach

Jeśli chcesz **zmienić coś w swoim życiu**, zadbać o to by było pełniejsze i radośniejsze - **zainwestuj 10 minut** i wykonaj poniższe ćwiczenie. **Odkryjesz** dzięki niemu, co jest dla Ciebie **ważne**, znajdziesz **motywację** do działania i wybierzesz **konkretne działanie**, aby to osiągnąć.



### krok 1. Wybierz jeden z Kluczowych Obszarów Twojego życia.

Możesz skorzystać z jednego z poniższych lub zaproponować własny



I. Zdrowie

II. Relacje

III. Finanse

IV. Kariera

V. Otoczenie

VI. Rozwój (osobisty, zawodowy, duchowy)



## krok 2. Wypisz 3 rzeczy, których **NAPRAWDĘ** pragniesz

w ramach wybranego Kluczowego Obszaru Życia, a następnie określ, która z nich jest dla Ciebie na ten moment najważniejsza:

Przykładowo, jeśli wybrałeś/łaś **ZDROWIE**, może to być:

a) *chcę wyleczyć swoje kolana, żebym mógł jeździć na nartach i chodzić po górach*

b) *chcę atrakcyjnie wyglądać*



c) *chcę każdego dnia mieć dużo energii*



## krok 3. Napisz **DLACZEGO** właśnie tego chcesz?

Mogą Ci w tym pomóc pytania:

a) **dlaczego** to jest dla Ciebie ważne?

b) jak czuł(a)byś się, gdyby **udało Ci się to osiągnąć**? Jak zmieniłoby się Twoje życie?

c) jak się **czujesz**, nie mając tego?



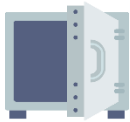
Przykładowo, możesz napisać:

**Jeśli codziennie będę posiadał dużo energii...**

a) *będę w stanie wykonać **więcej zadań** każdego dnia, **szybciej osiągnę swoje cele**. Po pracy, zamiast padać na łóżko, będę mógł **w pełni cieszyć się życiem**, chodzić tańczyć, spotykać się ze znajomymi itd.*

b) *będę się czuł **znakomicie**. Uwierzę w siebie i będzie **rozpierała mnie duma**, gdy jeszcze osiągnę to, na czym mi tak bardzo zależy.*

c) *nie mając energii czuję się **słaby, zmęczony**, czuję że **nic mi nie wychodzi** i mam wszystkiego dosyć.*



## krok 4. Napisz dlaczego jeszcze tego NIE MASZ?

Jaki jest **powód** tego, że do tej pory nie udało Ci się tego osiągnąć? Co Cię do tej pory powstrzymywało? Bardzo ważne jest, żebyś sobie to **uświadomił** i potrafił temu **przeciwdziałać**.



Przykładowo:

*Do tej pory nie miałem każdego dnia dużo energii, bo **nie dbałem o swoje ciało** - nie wykonywałem **ćwiczeń fizycznych**, nie **spąłem o regularnych godzinach**, nie **odżywiałem się za dobrze** i nie **robiłem przerw regeneracyjnych** podczas pracy.*



## krok 5. Napisz JAK osiągniesz to, czego pragniesz?

Wypisz **różne możliwości** działań, które możesz podjąć, bez wchodzenia w szczegóły czy planowania kolejnych kroków.



Przykładowo, możesz przede wszystkim zająć się:

- a) **regularnym wykonywaniem ćwiczeń fizycznych** lub*
- b) **zdrowym odżywianiem** lub*
- c) **kładzeniem spać i wstawaniem o tych samych godzinach** lub*
- d) **planowaniem przerw podczas pracy***



## krok 6. WYBIERZ konkretne działanie

Zdecyduj się na **jedno zadanie**, które w **największym stopniu** przybliży Cię do osiągnięcia upragnionego **rezultatu**. Powinno być proste, możliwe do wykonania już **dzisiaj** i nie powinno zająć więcej niż **30 minut**.



Przykładowo:

- dzisiaj położę się spać o 23:00 albo***
- dzisiaj sprawdzę, gdzie mam najbliższą siłownię, na którą będę mógł chodzić albo***
- dzisiaj poczytam w internecie, jak mogę się lepiej odżywiać albo***
- dzisiaj zamiast zjeść na kolacje tosty, zrobię sałatkę z tuńczykiem / kurczakiem***



## 4. Podsumowanie

**Duża zmiana** nie jest łatwa do osiągnięcia, zwłaszcza **w krótkim czasie**. Dużo ważniejsze jest jednak to, by **zacząć**. Amerykanie mawiają *Done Is Better Than Perfect*, czyli wykonane jest lepsze niż idealne. Bo idealne pozostaje często tylko w **sferze marzeń** i planowania. Zamiast tworzyć rozbudowaną strategię, godzinami rozmyślać nad różnymi opcjami i wariantami – wykonaj to 10 minutowe ćwiczenie i **zaczynij działać**. A efekty przyjdą szybciej niż sądzisz. Czego Ci serdecznie życzę.



Autorem artykułu jest **Andrzej Bernardyn**

doświadczony trener biznesu i coach,  
polski ekspert od rozwijania nawyków,  
autor książek i gry planszowej Kraina Nawyków.

Więcej o autorze dowiesz się [pod tym linkiem](#).