

דוח מיוחד וחברת עבודה

10 שלבים לעיצוב וליצירת ההצלחה שלך

שיטה פשוטה אך רבת עצמה
לתכנון אסטרטגיה שתגביר את
האפקטיביות האישית שלך ותעזור
לך להגיע ליעדים שקבעת לעצמך

4 רעיונות כדי להפיק את המיטב מהדוח

1. קרא את הדוח 10 שלבים לעיצוב וליצירת ההצלחה שלך.
2. קבע כבר עכשיו פגישה עם עצמך, לפחות שעה וחצי כדי לבצע את התהליך ורשום את התאריך ביומן שלך.
3. השלם את התרגילים, השתמש בחוברת העבודה הכלולה במסמך זה.
4. אם עוד לא נרשמת בקר באתר www.cforchange.co.il כדי שתוכל לקבל את הניוזלטר עשייה לשם שינוי עם יותר מאמרים, תרגילים ומשאבים לאפקטיביות אישית ועסקית

מדי פעם מתעורר הצורך להעריך מחדש היכן אתה נמצא ולאן אתה רוצה להגיע. ערב השנה החדשה או בתחילתה שלה היא אחת מאותן הפעמים. יום ההולדת שלך גם. במיוחד אלה שמסתיימים בספרה 0.

האמת היא שכל זמן הוא טוב להפסקה. לצשות ספירת מלאי של הישגים ושל הזדמנויות שלך לשיפור. להגדיר מחדש סדרי העדיפויות ומטרות ולנקוט בפעולה כדי להתקרב או לגעת ביעד שבחרת.

בשנים האחרונות פיתחתי מתודולוגיה של 10 שלבים כדי לכוון למטרה בדיוק מרבי ולהגיע להצלחה.

תהליך זה כבר שימש אותי ורבים אחרים למיקוד ולהתמקדות אישית ומקצועית.

אני מציעה לך אותו עכשיו כדי שגם אתה תוכל לעצב ולכנות לעצמך את תהליך ההצלחה שלך.

הצעדים הם:

1. מה שהיה.
2. כנות בתהליך.
3. לחלום בגדול.
4. מיקוד.
5. גיוס התשוקה.
6. בדיקת מצב.
7. גיוס משאבים.

8. להיכנס לפעולה.

9. התמדה.

10. השאלות שאתה שואל.

מה שאתה צריך עכשיו זה לפנות לעצמך לפחות שצתיים מזמנך. לשבת במקום שקט כדי שתוכל לצבור את כל התהליך מההתחלה ועד הסוף. אם הדבר אינו מתאפשר לך, חלק אותו ל 3 מפגשים עם עצמך. יום אחר יום כדי שלא תאבד את המיקוד ואת הקצב.

האם לבנות את החיים שאתה רוצה לחיות אינו תהליך כה חשוב שראוי להשקיע בו לפחות שעה אחת בשנה על העיצוב שלו? האם להיות אדריכל ההצלחה שלך הוא לא תפקיד שצריך לקחת ברצינות?

בטח שכן

אז קבע כבר עכשיו תאריך ביומן (עוד השבוע) ובחר להעניק לעצמך את התהליך הזה כמתנה.

את 10 השלבים אתה יכול לפתח במחברת. אתה יכול להדפיס את הדוח הזה, אתה יכול להקליד את התהליך במחשב. חשוב מאוד שתבצע את התהליך מחוץ לראש שלך. זאת אומרת, שתכתוב אותו.

מוכן?

מתחילים!

שלב 1

מה שהיה

לפני שתתחיל לעצב את השנה החדשה שלך, חשוב מאוד שבאופן סימבולי תסגור את השנה או את השנים שעברו ותכיר באופן מודע בהתנהלות חייך עד עכשיו.

לשם כך נארגן 3 רשימות:

1. הצלחות והישגים במה הצלחת? מה השגת? במה התקדמת? על אלו אתגרים התגברת? הכנס ברשימה את ההישגים הגדולים ואת הקטנים גם.

2. מחזורים מטרות, יעדים, תכניות, הבטחות והתחייבויות שנשארו לא גמורים וממתינים לסיומם... מה הבטחת לעצמך בשנה שעברה ועדיין לא השלמת? מה נשאר פתוח?

3. תובנות מהשנה שעברה במבט לאחור, אלו שיעורים, תובנות ומסקנות אתה יכול להסיק מהנסיון שלך?

השתמש ברשימה הראשונה כדי ליצור את הביטחון העצמי שלך ולחזק את הידיעה שאתה יכול להשיג יותר. אם בעבר יכולת להשיג מה שהיה פעם רק רציון בראש שלך, מהיום תוכל לעשות את אותו הדבר עם רציונות חדשים.

כי ההצלחה נבנית רק מרצף של הצלחות

לכן חשוב שתתחיל ותיצור את הרשימה הכי ארוכה שתוכל לכתוב של הצלחות העבר שלך.

הפלטפורמה הזאת מקנה לך בסיס ומעניקה לך כוחות לקחת אחריות על מה שכבר נמצא בך, כדי שתוכל להרים את חייך לסטנדרטים טובים יותר ולרמה גבוהה יותר.

שלב 2

כנות בתהליך

בשלב הזה, הדבר הראשון הוא לקחת את רשימת המחזורים שלך ולהיות כנה ביחס לכל דבר ודבר שרשמת.

בפניך שלוש אופציות:

✓ לחדש את ההתחייבות שלך.

✓ לדחות אותה לזמן אחר.

✓ לשחרר את ההתחייבות כי היא כבר לא רלוונטית עבורך.

תקרא כל משפט שכתבת ברשימה ותשאל את עצמך על כל אחד מהם:

1. האם המשפט הזה שרשמתי מציין דבר שאליו אני בוחר להתחייב גם בשנה הבאה?

2. האם אני באמת רוצה את הדבר הזה בשבילי, בחיים שלי, בשנה הבאה?

3. האם הדבר הזה הוא כבר לא רלוונטי וחסר משמעות עבורי?

מחק ברשימה שלך כל ההתחייבויות שהחלטת לשחרר וסמן בקו את ההתחייבויות שהחלטת לחדש גם עכשיו.

בשלב הזה תהיה כנה גם בכל הקשור למצב הנוכחי שלך.

תצריך היכן אתה נמצא ברגע זה בכל אחד מהתחומים הבאים בחיך: התפתחות אישית, בריאות, זוגיות, מערכות יחסים, מקצוע/ עבודה, מצב כלכלי, רוחניות ופנאי.

לכל תחום, תקצה מספר בין 1 עד 10 שיתאר את המציאות הנוכחית שלך לעומת מה שאתה באמת רוצה בשביל עצמך בתחום הזה של החיים. 1 מתאר מצב שאתה בכלל

לא מרוצה מהישגיך ומתפקודך בתחום, 10 מתאר מצב של סיפוק מלא ממצבך בתחום.

בהמשך, כתוב כמה משפטים שיתארו את מצבך הנוכחית. תפגין כנות עד כמה שאפשר. תחגוג ותברך על כל מה שיש לך, על כל מה שטוב בחיים שלך, השתמש בזה כדי לחזק את ביטחון העצמי שלך ולמנף את תחושת ההצלחה שלך.

במקביל, העז להודות בכנות בכל מה שלא נכון ולא בסדר בחיך, תצהיר (בקול רם אם אפשר) ממה אתה לא מרוצה ותאפשר לעצמך (מצומק לבך) להרגיש רע בגלל המצב הקיים. לא כדי שתדכא את עצמך ולא כדי שתתלונן או תאשים, אלא כדי תגיד לעצמך די!!! תנקוט בפעולה ותשנה מה שלא מתאים לתכניות שלך פעם אחת ולתמיד.

שלב 3

תחלום בגדול

צכשיו מגיע השלב שדורש ממך לגייס שלוש תכונות

התלהבות + יצירתיות + הנאה

צכשיו הזמן לצשות סיצור מוחות ולכלול בו כל מה שאתה רוצה.

דמיון שצומדת מולך פיה טובה, בידה מטה קסמים וביכולתה להגשים לך את כל משאלותיך.

◆ מה היית מבקש?

◆ מה אתה רוצה לחיים שלך?

◆ מה אתה רוצה להשיג?

◆ מה הם הכלים, המשאבים, הרכוש שאתה רוצה שיהיה לך?

◆ מה אתה רוצה ללמוד?

◆ כמה כסף אתה רוצה ליצור?

◆ ממה אתה רוצה להינות?

אתה יכול להשתמש בניתוח שערכת על מצבך הנוכחי בשלב הקודם כדי לפתח רציונות ולהוסיפם לרשימת החלומות שלך. תחשוב על המצב ההפוך ממה שלא צובד צכשיו בכל תחום בחיך. איך יראו החיים שלך עם תתפקד בכל התחומים באופן יוצא מן הכלל?

אל תחשוב רק על החודש הבא או על השנה הקרובה!! חלום מצבר לך. חלום על מה שהייתה רוצה לחוות ולהשיג בחיך ב- 10 שנים הקרובות.

שלב 4

מיקוד

כמו קרן לייזר, הכוח שלך מתעצם כשאתה ממוקד את כל תשומת הלב ואת האנרגיה שלך להשגת יעדים מוגדרים מראש

לכן, התוצר הסופי של השלב הזה הוא ליצור בין 3 ל- 5 מטרות משמעותיות להשיג תוך 12 חודשים מהיום.

כעת, שב מול רשימת החלומות, התשוקות והרעיונות שצרכת בשלב הקודם. סמן את הדברים שאתה רוצה ושאתה מרגיש שהם ניתנים להשגה כבר השנה. אם צריך רשום רעיונות חדשים לשנה הזאת שישמשו אותך כשלבנים מקדימים לקראת הישגים שאפתניים יותר שלהשגתם נדרש קצת יותר זמן.

אחרי שבחרת את הרעיונות לשנה הקרובה, שאל את עצמך:

לו רק הייתה לי ההזדמנות להשיג כ 100% אחת מהמטרות. לאיזו מהן תהיה השפעה חיובית ביותר על איכות חיי ותיתן לי את הסיפוק הגדול ביותר האפשרי ?

תשובתך תהיה המטרה מס' 1 שלך לשנה החדשה שלך (שמתחילה היום, כמובן) חזור לרשימת החלומות ושאל את השאלה שנית. כך תקבל את המטרה מס' 2 שלך. המשך בתהליך עד שתזדהה בין 3 עד 5 מטרות עיקריות לשנה החדשה שאתה מתחיל היום.

עכשיו בדוק את המטרות העיקריות שלך .

לצורך זה עליך להיערך:

א. לתכנן מה אתה רוצה להשיג

ב. לפעול להשגת המטרה.

ג. לבדוק מדי פעם אם אמנם אתה פועל בכיוון שרצית.

ד. לתקן סטיות בפעולותיך, כאשר ימצאו.

האקרוסטיכון S.M.A.R.T (**S**pecific, **M**easurable, **A**chievable, **R**elevant, **T**ime-frame) שימש אותי רבות בתחילת דרכי. אך ה- **N.L.P** הקנה לי כלים יעילים יותר להצבת מטרות ויעדים.

איך?

דגם ה- **N.L.P** מאפשר לנו לנוע מסתם הגדרת מטרות באופן קוגניטיבי ל"תכנות" המוח באופן כך שהתכנות מוביל ומדריך אותנו להשגת המטרה. המוח פועל (ברמתו הבסיסית) ממערכת החושים שלנו (תמונות, צלילים, תחושות, ריחות). הדגם של ה- **N.L.P** למטרות מוצבות היטב פועל להשגת המטרות באמצעות מערכת החושים שלנו, אך הוא לא עוצר שם. המוח לא רק משתמש במערכת החושים, הוא גם משתמש בפרושי המילים אשר מפעילות את מערכת החושים. לכן, דגם ה- **N.L.P** למטרות מוצבות היטב דואג שנלמד לדבר עם עצמנו באופן כך שנעודד ונכוון את עצמנו לקראת השגת המטרות הנחשקות.

הייחוד של דגם ה- **N.L.P** מזרז את תהליך ההפנמה של מה שאתה רואה, שומע ומרגיש. הפוקוס שלך יפנה למשאבים הפנימיים והחיצוניים הנדרשים להשגת המטרה.

על מנת להצליח בתהליך הצבת המטרות אנחנו נפעל קודם כל לפי עקרון **S.M.A.R.T** ואחרי שנסיים אותו נתכנת את המוח באמצעות דגם ה- **N.L.P**

עכשיו בדוק וכתוב את המטרות שלך לפי עקרון

(**S**pecific, **M**easurable, **A**chievable, **R**elevant, **T**ime-frame) S.M.A.R.T

1. מוגדרת מראש (SPECIFIC): בהירות זה כוח. ככל שתוסיף יותר פרטים בכתיבת המטרה שלך, כך יגדלו הסיכויים להשיג אותה. המטרה שלך צריכה לצנות בפרוט על השאלות: מה? עם מי? מתי? כמה? איפה?

2. ניתנת למדידה (MEASURABLE): כך אנחנו מודדים את העשייה שלנו. אנו מגדירים נקודות לבדיקה בדרך למטרות שאנחנו מציבים. על פי שיטת SMART, משלבים צרכים (הישגי ביניים) בהגדרה של יעד, מודדים את תוצאות הביניים במהלך הביצוע ומצריכים את הסטיות הצפויות מהיעד או את ההתקרבות אליו.

3. ניתנת להשגה (ACHIEVABLE): בעוד שחשוב שמטרותיך יאתגרו את היכולות שלך וישקפו את שאיפותיך לחיות חיים טובים יותר, בדוק שהמטרות שלך ניתנות לביצוע במסגרת הזמן והמשאבים הצומדים לרשותך. כלל זה מתייחס לרמת הקושי הנדרש למימוש המטרה שלך. מטרות חייבות להיות תחומות בתוך גבולות שאנשים יוכלו להשיגם. רף גבוה מדי עלול לייאש. להקטין את האמונה שהמטרה ברת השגה ולהוריד את הדחף לנסות ולהשיגה. יחד עם זאת, "מטרות ברות השגה" אינן בהכרח קלות או פשוטות למימוש.

4. רלוונטת (RELEVANT): חשוב שתקבע מטרות רלוונטיות לתכניות שלך, מטרות אשר מפתחות את תחומים בהם אתה מתעניין ואותם אתה חפץ לפתח. תענה על השאלה: לשם מה את עושה את מה שאתה עושה?

5. מוגדרת בזמן (TIME- FRAME): יום אחד אלמד משפטים... החלטתי שבשנה הבאה אקים את עסק חלומתי... יום אחד... **לעבוד בתוך מסגרת זמנים ברורה זו הדרך היחידה להוציא לפועל מטרה נצחית**. אם אין למטרה זמן מוגדר להשגתה, אז היא מטרה פתוחה ומטרה פתוחה נשארת כזאת לנצח.

שלב 5

גיוס התשוקה

הייחוד של דגם ה- **N.L.P** מזרז את תהליך ההפנמה של מה שאתה רוצה, שומע ומרגיש. הפוקוס שלך מופנה למשאבים הפנימיים והחיצוניים הנדרשים להשגת המטרה. התרגילים הבאים מאפשרים לך לזהות את המצב הרצוי אליו אתה שואף להגיע ואתה תתחיל את התהליך בכך שתזמן את המצב הרצוי באמצעות דגם ה- **N.L.P** לעיצוב מטרות.

1. הגדר את מטרתך במונחים חיוביים

תאר את המצב הנוכחי והשווה אותו למצב הרצוי.

איפה אתה נמצא עכשיו?

היכן אתה רוצה להיות?

מה אתה רוצה?

כתוב זאת במונחים חיוביים (מה אתה רוצה להשיג)

לאיזה כיוון אתה נע?

2. הגדר את המטרה במונחים חושיים

מה תראה, תרגיש, תריח ותמשש כשתשיג את המטרה שלך?

אלו צעדים או שלבים מצורכים בתהליך להשגת המטרה?

השתמש בכל החושים ביצירת התהליך.

3. דמיון את עצמך משיג את המטרה

תכניס את עצמך לסרט (לא חייבים לראות תמונות. אפשר להרגיש את המטרה. להתלהב ממנה. "לשמוע אותה מגיעה לחיינו - זו גם דרך מצוינת לדמיין) כך שהוא יקסים וירגש אותך.

4. תצרוך למטרה שלך בדיקה "אקולוגית" כדי להיות בטוח שהיא מתאימה לך ולכל תחומי חייך.

- האם המטרה שהצבת לעצמך, מתאימה לך בכל נסיבות חייך?
- האם המטרה שהצבת לעצמך תשתלב בהרמוניות בכל מערכות היחסים לך?
- מה תרוויח כשתגשים את המטרה שלך?
- מה תפסיד כשתגשים את המטרה שלך?
- האם המטרה שלך ברת מימוש?

האם יש חלק בך שמתנגד להשגת המטרה? אם כן, תקשיב לעצמך, שים לב לתגובות שעולות ממך כמונחים של תמונות, צלילים, מילים ותחושות. תארגן את המטרה שוב.

נסה את המטרה, שלב אותה עכשיו במסגרת ה-מה? איפה?, עם מי? כדי להיות בטוח שהיא מדויקת ומתאימה לך, תארגן את המטרה שוב ושוב עד שהיא תהיה מושלמת בשבילך.

5. ארגן את המשאבים שאתה צריך כדי להשיג את המטרה

- אלו משאבים אתה תצטרך כדי להגשים את המטרה?
- לאיזה מין בן אדם אתה תצטרך להפוך?
- מי עוד כבר השיג את המטרה?
- עשיתה את זה בעבר?
- מה מונע ממך להתקדם ולהשיג את המטרה?

6. הבדיקה.

- איך תדע שהשגת את המטרה שלך?
- מה יגרום לך להרגיש שהגעת למצב הרצוי שלך?

השלב הזה הוא פשוט אך חיוני ביותר.

אם מטרותיך אינן מרגשות אותך ואינן מעוררות לך את הנשמה, לא יהיה לך מספיק "דלק" כדי להתאמץ ולהשיג את מה שאתה רוצה לחיים שלך.

בדוק עכשיו את מה שכתבת עבור כל מטרה. אם תוך כדי קריאה אינך מתרגש, צומדות בפניך שתי אפשרויות:

א. לתקן את מה שכבר כתבת ולהוסיף יותר "טעם" למטרה שלך או

ב. להכיר בעובדה שכנראה, המטרה לא כל כך חשובה לך והיא אינה משקפת, כמו שהאמנת בהתחלה, את מה שאתה באמת רוצה.

שלב 6

בדיקת מצב

אז מה עשינו עד עכשיו?

- ✓ ספירת מלאי של ההצלחות שלך.
- ✓ ספירת מלאי של הדברים שנותרו לא גמורים, עם ההחלטה ברורה ובהירות של מה שאתה צומד לנטוש, לדחות או לחדש.
- ✓ רשימה של תוכנות המשקפות תהליך של שיפור מתמיד.
- ✓ הערכה כנה של המצב הנוכחי שלך.
- ✓ רשימת החלומות, המטרות והרצונות לשנים הקרובות.
- ✓ שלוש עד חמש מטרות עיקריות מנוסחות בצורה מאתגרת, ממוקדות עשייה, אשר ניתנות להשגה בזמן שקבעת והן בהתאמה מלאה לערכים שלך.

**כל מטרה מנינה את התשוקה שלך לתת את הכי טוב שלך כי ברור לך עכשיו
"מדוע" ו "לשם מה" אתה החלטת ללכת אחריה.**

זה הרגע בו אתה עולה לדרגה חדשה בה רכשת בהירות, נחישות ומיקוד שמצטים הצליחו להגיע אליהם עד עכשיו.

הבהירות, המיקוד והנחישות מקנים לך כוח. כוח כדי לחיות המהנדס או האדריכל של ההצלחה שלך.

ברגע זה

המטרות שלך צריכות לנחות, לגעת בקרקע.

לשם כך ולכל אחד משלוש או חמש המטרות העקריות שלך. אתה תבנה שתי רשימות.

הראשונה תכלול את המגבלות ואת המכשולים העכשוויים ביחס למטרה.

- מה צוצר בעדך או מונע ממך להשיג את המטרה?
- מדוע עוד לא השגת את המטרה הזאת במהלך חיך?
- מה מרחיק אותך ממנה?

לרשימה זאת חשיבות עליונה כי היא תעזור לך לזהות את מה שאתה חייב לפתור כדי להשיג את מה שאתה רוצה. הרבה אנשים נכשלים בניסיונות הרבים שלהם להשיג את המטרות כי מדלגים על השלב הזה. לשמחתי, הפעם. אתה תעשה את זה אחרת.

זה פשוט מאוד, תצרוך את רשימות המכשולים העיקריים שלך, פנימיים וחיצוניים. מכשול אחד פנימי יכול להיות, למשל, חוסר משמעת או חוסר ידע בתחום מסוים. מכשול חיצוני יכול להיות העדר משאב חיוני כמו כסף ואפילו זמן.

הרשימה הזאת תשמש אותך לבנות את השנייה: תכנית הפעולה שלך להשגת המטרה.

בשלב 4 מיקוד : בררת את ה " מה " .

בשלב 5 גיוס התשוקה בררת את ה " מדוע " .

עכשיו נשאר לך לענות על ה " איך " .

איך אתה יכול להשיג את המטרה זו? השתמש ברשימת המכשולים שלך כדי להזין את הרשימה השנייה. כשברורות לך מהן המגבלות שלך. חלק גדול מהפעולות שתבצע צריכות להתמקד בלהתגבר עליהן.

אל תתיימר לבנות את תכנית הפעולה המושלמת. תעשה את הכי טוב שאתה יכול כרגע. לפחות פרט חמש או יותר פעולות עיקריות אשר יעזרו לך להתגבר על מכשולים קיימים ויקדמו אותך להשגת המטרה שלך.

שלב 7

גיוס משאבים

הדרך צשויה להיות ארוכה וככל הנראה, הלא צפוי יכול להפתיע אותך ממש מעבר לפינה. כדי להשיג את המטרות שלך אתה צריך להיות מוכן להתגבר על מכשולים. אני מתייחס במיוחד לכל הדברים הפנימיים שלפעמים משתקים אותנו או מעכבים את ההתקדמות שלנו: הפחדים, הספקות והאמונות המגבילות.

אז לפני שאתם נכנסים לפעולה, שווה בהחלט להצצים את יכולת ההשגה על ידי התחברות לאמונות שלך, עם המחשבות האלה כי הן הולכות להצניק לך את הכוח לכבוש את הצתיד הרצוי לך.

אתה חושב שאתה יכול או שלא ?

אתה חייב להחליט. צעד זה כרוך בבחירה מודעת במה שאתה תאמין מהיום הלאה לגבי היכולות שלך ולגבי האתגרים העומדים מולך.

אבל קודם, חכם יהיה לזהות את כל האמונות שיכולות לעצור אותך. אז, תוך כדי חשיבה על המטרות שלך, צרוך רשימה של כל הסיבות למה אתה לא תצליח להשיג את המטרה.

לכמה דקות תאפשר לעצמך לחשוב שלילי

במשך כמה דקות, תן לעצמך רשות לחשוב שלילי. כך תאפשר לספקות שלך, לשאלות ולאמונות מתישות שאחסנת בתת המודע שלך לצוף על פני השטח.

ואז על גיליון אחר, צרוך רשימה של המחשבות המתנגדות לאמונות השליליות שלך. לדוגמה, אם אתה חושב משהו כמו "מצולם לא עשיתי דבר כזה" - אתה יכול כעת ליצור את האמונה " אני השגתי הרבה דברים בחיים שלי זאת תהיה עוד אחת מההצלחות שלי. "

מפתח נוסף להצלחה הוא הגברת המשאבים שלך.

המטרה שלך היא בת קיימא במידה שיש לך את המשאבים הנדרשים להשגתה

לכן, תוכנית הפעולה שלך צריכה להתכוון להגדלת המשאבים הקיימים, למציאה משאבים חדשים ולשימוש במשאבים שלך כי הדבר יקל ויזרז לך את הדרך להצלחה

תצרוך ספירת מלאי של כל המשאבים העומדים לרשותך: מישהו שכבר עשה זאת קודם ויכול לשמש אותך כמדריך, ספרים, מידע באינטרנט, תוכניות אימון, חומרים ומשאבים טכנולוגיים, תמיכה והתלהבות של אחרים, כסף, זמן, עם הבהירות שנובעת מהאמונות המעצימות שלך ומהמשאבים העומדים לרשותך תרגיש הרבה יותר בטוח ביכולת שלך ובהצלחה המתקרבת.

שלב 8

להיכנס לפעולה

עכשיו מגיע רגע האמת: להיכנס לפעולה כדי להתקדם לקראת המטרות שלך ולהשיג אותן.

לאחר שעברת את שבצת השלבים הקודמים, המשימה העקרית שלך היא ליצור מומנטום (**Momentum**). כלומר, לעשות את הצעד הראשון, להראות את המחוייבות שלך ולדחוף את גלגל ההצלחה קדימה! שאל את עצמך עבור כל מטרה:

מה היא הפעולה הפשוטה שאני יכול לבצע בתוך 24 השעות הקרובות כדי להתחיל לנוע לעבר המטרה שלי?

זו יכולה להיות פעולה פשוטה כמו שיחת טלפון, לחפש משהו באינטרנט, לשלוח דואר אלקטרוני, להתחיל לקרוא ספר או לספר למישהו מה שאתה רוצה להשיג כדי להשתמש בכוח שבמחויבות הציבורית. לא משנה מה, עשה עוד היום פעולה כדי להוציא לפועל כמה שיותר מהר את תכנית הפעולה שלך ולהגשים את מטרותיך.

תראה לעצמך ולעולם כולו שאתה מדבר ברצינות

שלב 9

התמדה

ההתקדמות לקראת המטרות שלך בנוייה משני מרכיבים: תנועה וכיוון. את הראשון השגת בשלב 8. אתה כבר זז קדימה!!

המרכיב השני דורש ממך להעריך את מצבך באופן תקופתי כדי לתקן מה שצריך במידת הצורך ולא לסטות ולשכוח את מה שאתה רוצה להשיג.

אל תעשה כמו הרוב: מנסחים את המטרות השנתיות שלהם וחוזרים לבדוק אותן ואת התוצאות שלהן... כעבור שנה!

בניהול יש עקרון אחד: רק מה שאתה מסוגל למדוד יכול להיות מנוהל בצורה יעילה. הדבר נכון גם לגבי תהליך ההצלחה שלך. כל שבוע, או לכל היותר כל חודש בדוק את תכנית ההצלחה שלך. אתה מתקרב למטרותיך או מתרחק מהן ?

אתה ואני יודעים כי נוסחת פלא המאפשרת להגיע לכל הישג משמעותי בחיים מכוססת על משפט מפתח: תמיד עד שתשיג

עכשיו זה הזמן לזכור את הכוח הטמון בהתמדה ולהוציא אותה לפועל במחשבה תחילה ובהחלטיות.

לפעמים אנחנו מרימים ידיים, משום שאנו מאמינים שכבר ניסינו הכל. אין דבר כזה!!!!!! מצולם לא ניסינו הכל. תמיד יש דרכים אחרות לנסות ואולי גם חכמות יותר.

לפעמים אנחנו מחלישים את המחויבות שלנו כי איבדנו את הקשר לסיבות שחיזקו את המוטיבציה שלנו בהתחלה. זה הזמן, עכשיו, לחדש את התחושות החזקות שמלוות את כל מה שאנחנו רוצים להשיג: את ה"לשם מה?". את הדבר ההוא שאנחנו צריכים כדי להצורך את ההתלהבות שלנו ולכוון את מעשינו.

זה קורה כי אנחנו שוכחים את הכוח של המים על הסלע: בסוף המים מעצבים את צורת הסלע, אבל לא בכוח אלא על ידי התמדה.

שלב 10

השאלות שאתה שואל

רשימת השאלות שלך כדי לתכנן ולהשיג תוצאות גלה את המפתח להשגת תוצאות יוצאות מן הכלל בכל יום ויום.

**כאשר אתה שואל את השאלות הנכונות,
אין מנוס מלהגיע לתשובות המתאימות.**

בדרך כלל אדם מדוכא שואל את עצמו שאלות כמו: למה שום דבר לא יוצא לי כמו שאני רוצה? למה התוצאות שלי תמיד הכי גרועות? או: למה שאנסה שוב... ממילא הכל משתבש לי תמיד... זכור את זה לנצח:

אם השאלה היא מתסכלת, תקבל תשובה מתסכלת

אבל באותה מידה, זה קל מאוד לשנות את אופי ההתשובות שאנחנו מקבלים איך? באמצעות שאלות הרבה יותר בהירות ומאתגרות. אם במקרה אנחנו צומדים מול מצב מאתגר, אנחנו יכולים לבחור לא לשאול שאלות מהסוג שעליו דברתי אלא: מה באמת טוב במצב הזה? איך אני יכול להשתמש בכל מה שקורה לי לטובת תכנון הצתיד שלי? איך אני יכול לשנות את מצב הרוח שלי כדי להרגיש מאושר, שמח ואהוב יותר?

יש שאלות שהתשובות להן יכולות להוביל להתלטות משנות חיים.

אחת השאלות הכי עצמתיות שאני מכירה כדי ליצור שינויים חיוביים בחיים של כל בן אדם היא כדלקמן:

מה אני יכול לעשות, שאינני עושה עכשיו, שאם אעשה זאת בקביעות הדבר יגרום לתוצאה חיובית ומשמעותית בחיים האישיים והמקצועיים שלי?

זו דוגמה מצוינת לשאלה עם כוח. השאלה הזו יוצרת תשובות מעוררות השראה ובעלות ערך רב כדי להוביל את החיים שלנו בדרך של מצוינות והישגים.

שאלות כוח על הבוקר

אנחנו יכולים לשנות את ריטואל השאלות שאנחנו שואלים את עצמנו כל בוקר ולמקם את עצמנו בגישה הרבה יותר מכילה ומעצימה כדי להתחיל את היום עם המשאבים הרגשיים הכי טובים שאנחנו יכולים לגייס.

דוגמאות לשאלות המובילות למצבי עצמה

מה גורם לי אושר עכשיו בחיים שלי?
מה מאתגר ומצודד אותי עכשיו בחיי?
מה גורם לי להרגיש אסיר תודה עכשיו בחיים שלי?
את מי אני אוהב? מי אוהב אותי?
לאלו תוצאות אני אגיע היום שיניעו אותי לעבר המטרות שלי?

שאלות כוח מול אתגרים

מה מצודד אותי באתגר הזה?
במה אני בוחר לעבוד ולשפר?
אלו פעילויות אני מוכן לבצע כדי שהכל יצא כמו שאני רוצה?
מה אני מוכנה להפסיק לעשות כדי להשיג את מה שאני רוצה כמו שאני רוצה?
איך אני יכולה להינות מהאתגר הזה כשאני מתמודד איתו?

**בעת התכנון היומי יש חשיבות עליונה לתהליך של שאלת שאלות .
כולנו, באופן תת-הכרתי מתכננים את היום בדרך של שאלות – תשובות. למה
שלא נעשה את התהליך הזה באופן מודע ובאופן כך שיפעל לטובתנו ?**

מה הן שתי המטרות חשובות ביותר שלי במשך היום?

מה אני בוחר לסיים היום?

במה כדאי לי לטפל היום?

האם אני בוחר למצוא זמן בשביל כמה פעילויות ספציפיות?

מה אני אעשה כדי לשפר את הבריאות שלי היום?

מה אני אעשה היום כדי לשפר את מערכות היחסים שלי עם המשפחה שלי?

מה אני אעשה היום כדי לשפר את מערכות היחסים המקצועיות שלי?

אלו מטלות אני יכול לארגן מחדש כדי להיות היום הרבה יותר פרודוקטיבי?

מה אני אעשה היום כדי לשפר את המצב הכלכלי שלי?

מה אני אעשה היום כדי להרגיש טוב יותר מבחינה רוחנית?

מה אני יכול לעשות היום כדי לשפר את תחום המומחיות שלי?

איך אני יכול לגרום לעבודה שלי להיות יותר מעניינת היום?

מה אני יכול לעשות בשבילי היום כדי להרגיש טוב יותר?

מה אני יכול לעשות היום כדי לפתח את העסק שלי?

**אם נשנה את איכות השאלות שאנחנו שואלים את עצמנו, נשנה גם את
איכות התגובות שלנו, כתוצאה מכך גם המצב הרגשי שלנו ישתנה והוא
יהפוך למקדם עשייה ומטרה.**

10 שלבים לעיצוב וליצירת ההצלחה שלך

חוברת עבודה

1. מה שהיה.
2. כנות בתהליך.
3. לחלום בגדול.
4. מיקוד.
5. גיוס התשוקה.
6. בדיקת מצב.
7. גיוס משאבים.
8. להיכנס לפעולה.
9. התמדה.
10. השאלות שאתה שואל



שלב 1 : מה שהיה

לפני שאתה מתחיל לעצב את העתיד, עצור רגע, בחן את העבר שלך ותבין עד כמה החלטותיך בעבר השפיעו עליך ותרמו למצב הנוכחי שלך.

1. א. הצלחות והישגים כמה הצלחת? מה השגת? כמה התקדמת? על אלו אתגרים התגברת? הכנס ברשימה את ההישגים הגדולים ואת הקטנים גם.



שלב 1 : מה שהיה

. ב. רגעי הקסם שלך. מה אהבת בשנה שעברה? מה היית רוצה לחוות שוב?

A series of horizontal dashed lines for writing.

שלב 1 : מה שהיה

2. מחנורים: מסרות, יעדים, תכניות, הבטחות והתחייבויות שנשארו לא גמורים וממתינים לסיימם... מה הבטחת לעצמך כשנה שעברה ועדיין לא השלמת ? מה נשאר פתוח?

שלב 1 : מה שהיה

3. תוכנות מהשנה שעברה: כמבט לאחור, אלו שיעורים, תוכנות ומסקנות
אתה יכול להסיק מהנסיון שלך?

שלב 2 : כנות בתהליך

אחרי שהכרת בערך העבר שלך והערכת אותו, הגיע הזמן שנדבר בכנות על ההווה שלך. קודם כל, השתמש ברשימה שערכת על מסרות ויעדים שעוד לא השלמת והתייחס בכנות לכל אחד מהם. לפיך 3 אפשרויות: לחדש את ההתחייבות, לדחות אותה לזמן אחר או לשחרר את עצמך ממנה.

1. אילו התחייבויות את בוחרת לחדש?

2. אילו התחייבויות אתה בוחר לשחרר כי היא כבר לא רלוונטית עבורך?

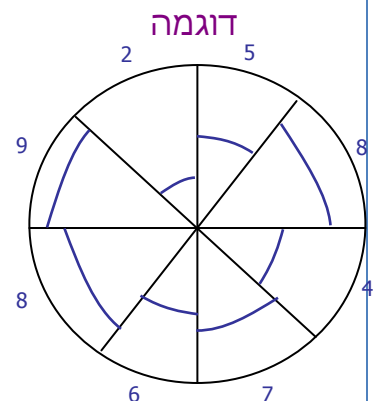
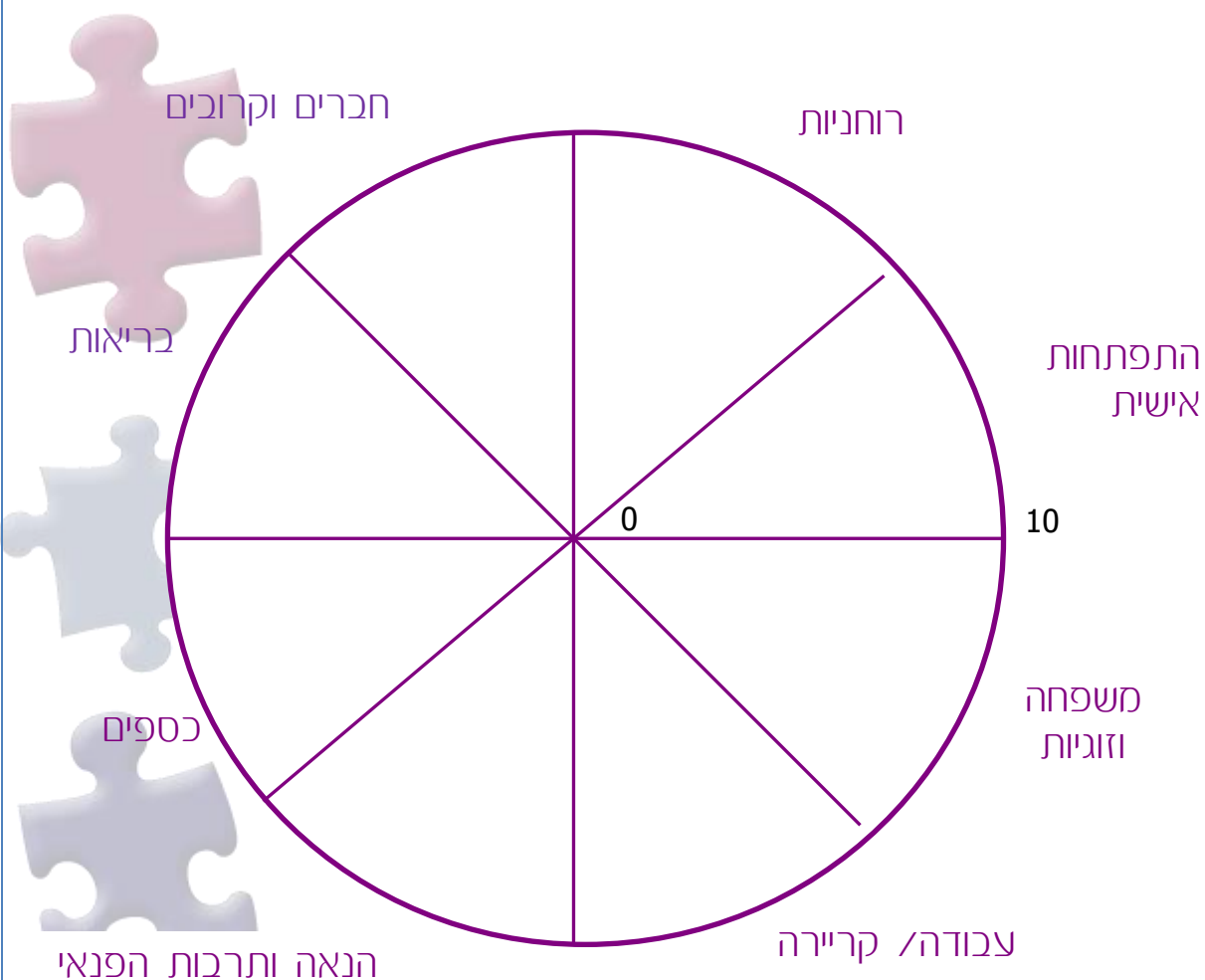
תקרא כל משפט שכתבת ברשימה ותשאל את עצמך על כל אחד מהם :

1. האם המשפט הזה שרשמתי מציין דבר שאלין אני בוחר להתחייב גם בשנה הבאה?

2. האם אני באמת רוצה את הדבר הזה בשבילי בחיים שלי, בשנה הבאה?

3. האם הדבר הזה הוא כבר לא רלוונטי וחסר משמעות עבורי?

שלב 2 : כנות בתהליך



הוראות לגלגל החיים

שמונת התחומים של גלגל החיים מייצגים חיים מאוזנים. תעריך היכן אתה נמצא ברגע זה בכל אחד מהתחומים. לכל תחום, תקצה מספר בין 1 עד 10 שיתאר את המציאות הנוכחית שלך. 1 מתאר מצב שאתה בכלל לא מרוצה מהישגיך ומתפקודך בתחום. 10 מתאר מצב של סיפוק מלא ממצבך בתחום.

אז, איך הנסיעה שלך נראית?

שלב 2 : כנות בתהליך

3. הערכת תחומי חיים: לכל תחום ותחום קבע את מידת שביעות הרצון שלך 1 מסמל שביעות רצון נמוכה בתחום ו-10 מסמל רמה גבוהה מאוד של ביפוק ממנו

בריאות

רמת שביעות רצון : ___

אני אוהב ומעריך:

אני לא אוהב ולא רוצה

משפחה וחוגיות

רמת שביעות רצון: ____

אני אוהב ומעריך:

אני לא אוהב ולא רוצה

חברים וקרובים

רמת שביעות רצון : ___

אני אוהב ומעריך:

אני לא אוהב ולא רוצה

שלב 2 : כנות בתהליך

רמת שביעות רצון : ___

עבודה- קריירה

אני אוהב ומעריך:

אני לא אוהב ולא רוצה

רמת שביעות רצון : ___

כספים

אני אוהב ומעריך:

אני לא אוהב ולא רוצה

רמת שביעות רצון: ___

רוחניות

אני אוהב ומעריך:

אני לא אוהב ולא רוצה:

שלב 2 : כנות בתהליך

הנאה ותרבות הפנאי

רמת שביעות רצון ---

אני אוהב ומעריך:

אני לא אוהב ולא רוצה

התפתחות אישית

רמת שביעות רצון ---

אני אוהב ומעריך:

אני לא אוהב ולא רוצה

אני מסכם את התקופה בכמה מילים

שלב 3 : לחלום בגדול

עכשיו שאתה כבר בחנת בבהירות את העכב, ויודע גם מהו מצבך הנוכחי; הגיע הזמן להתחיל לעצב את העתיד. בשלב זה אפשר לעצמך לחלום ללא גבולות כתוב את כל המטרות והיעדים שאתה רוצה להשיג ב-10 שנים הבאות: מה אתה מאחל לחיך? מה אתה רוצה להשיג? כמה כסף אתה רוצה שיהיה לך? מה אתה רוצה ללמוד?

שלב 4 : מיקוד

כעת, שכ מול רשימת החלומות, התשוקות והרעיונות שערכת בשלב הקודם. סמן את הדברים שאתה רוצה ושאתה מרגיש שהם ניתנים להשגה כבר השנה. אם צריך, רשום רעיונות חדשים לשנה הזאת שישמשו אותך כשלבים מקדימים לקראת יעדים שאפתניים יותר שלהשגתם נדרש קצת יותר זמן.

אחרי שבחרת את הרעיונות לשנה הקרובה, שאל את עצמך:

לו רק הייתה לי ההזדמנות להשיג ב-100 אחת מהמטרות. לאיזו מהן תהיה השפעה חיובית ביותר על איכות חיי ותיתן לי את הסיפוק הגדול ביותר האפשרי?

תשובתך תהיה המטרה מס' 1 שלך לשנה החדשה שלך (שמתחילה היום כמובן)

חזור לרשימת החלומות ושאל את השאלה שנית כך תקבל את המטרה מס' 2 שלך המשך בתהליך עד שתזוהה בין 3 עד 5 מטרות עיקריות לשנה החדשה (שמתחילה בשבילך היום).

המטרות העיקריות שלי לשנה הזאת







-1
-2
-3
-4
-5

זכור לכתוב את המטרות שלך לפי עקרון

(S.M.A.R.T Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-frame)

שלב 5 : גיוס התשוקה

אם מטרוחך אינן מרגשות אותך ואינן מעוררות לך את הנשמה, לא יהיה לך מספיק "דלק" כדי להתאמץ ולהשיג את מה שאתה רוצה לחיים שלך. אם אין תשוקה אין עצה, אין כוח. כך שלכל אחת מהמטרות העקריות שלך, תכתוב משפט אחד או שניים שיענו על השאלות הבאות:

- למה אני רוצה להשיג את המטרה. 
- מה מניעה אותי לפעולה? 
- לשם מה אני משקיע? 
- וכשאשיג את מטרתי... מה עוד אני אשיג? 
- איזה מן בן אדם אהיה כשאשיג את המטרה? 
- מה אני ארגיש ומה אני אחווה כשאשיג את המטרה? 

מטרה מס' 1

מטרה מס' 1

שלב 5 : גיוס התשוקה התשוקה

מטרה מס' 3

מטרה מס' 4

מטרה מס' 5

שלב 6 : בדיקת מצב

רשום את הקשיים ואת המגבלות הנוכחים בקשר למטרות שלך. מה מונע ממך להשיג אותה? למה לא השגת אותה עד עכשיו? מה מרחיק אותך ממנה?

מטרה מס' 1

תכנית פעולה	קשיים ומגבלות
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

שלב 6 : בדיקת מצב

מסרה מס' 2

תכנית פעולה

קשיים ומגבלות

שלב 6 : בדיקת מצב

מטרה מס' 3

תכנית פעולה	קשיים ומגבלות
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

שלב 6 : בדיקת מצב

מטרה מס' 4

תכנית פעולה

קשיים ומגבלות

שלב 6 : בדיקת מצב

מסרה מסי 5

תכנית פעולה

קשיים ומגבלות

שלב 7 : גיוס משאבים

1. תתחבר לאמונות, מחשבות וזכרונות מעצימים
קודם כל בעמודה בצד ימין רשום את כל המחשבות שעולות תמיד ומצדיקות למה לא
תצלית, למה יהיה כל כך קשה להשיג את מה שאתה רוצה
בעמודה בצד שמאל, תכתוב אמונות, אמירות ומחשבות מנוגדות מחשבות מכל סוג
שיעזרו לך לחדד את הידיעה הודאית שכן הכל אפשרי ושאתה כן יכול להשיג את
המטרה שקבעת לעצמך.

מחשבות ואמונות מעודדות פעולה	מחשבות ואמונות מגבילות
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

שלב 7 : גיוס משאבים

2. גייס לעורתך את המשאבים הנחוצים לך.
דרך נוספת להגברת היכולת להשיג את מה שאהה רוצה באמת היא באמצעות זיהוי והגדלת המשאבים, גם של אלה שעומדים לרשותך וגם של אלה שתצטרך להשיג בדרך להצלחה.
רשום כאן את כל המשאבים שעומדים לרשותך, קשרים, טכנולוגיות, זמן, כסף, תארים, ידע, ועוד...

רשימת משאבים

שלב 8 : להיכנס לפעולה

שאל את עצמך לגבי כל מטרה:

מהי הפעולה הפשוטה שאני יכולה לבצע בתוך 24 השעות הקרובות כדי להתחיל להתקדם לכיוון המטרה שלך?

יכול להיות משהו פשוט כמו שיחת טלפון או חיפוש באינטרנט, או לשתף קרובים במה שחשוב לי להשיג לא משנה מה תתחיל להפעיל עוד היום את כוח ההחלטה שלך.

חשוב שתרגיש כל הזמן שאתה נמצא בתנועה מתמדת לקראת המטרה שלך, וצל את המומנטום, התחל לנוע, תוכיח באמצעות הפעולה את ההתחייבות שלך כלפי המטרה שקבעת לעצמך.

שמור על הכיוון הנכון בדוק מדי פעם את הדרך, התייחס אליה בגמישות תקן במקרה הצורך ואל תעוזב לעולם!!! בתורת הניהול יש עקרון אחד: אפשר לנהל נכון וביעילות רק את הדברים הניתנים למדידה אותו הדבר קורה עם תהליך הצמיחה שלך. כל שבוע, בדוק את תכנית העבודה שלך, אתה מתקרב למטרותיך או מתרחק מהן?

תראה לעצמך ולעולם כולו שאתה מדבר ברצינות

שלב 10 : השאלות שאתה שואל

תראה לעצמך ולעולם כולו שאתה מדבר ברצינות

מה הישגתי עד עכשיו?

אני אומרת היום תודה על

מקן ההצלחות שלי מאתמול?

מה היא המטרה שלי לשבוע הקרוב?

שלב 10 : השאלות שאתה שואל

תראה לעצמך ולעולם כולו שאתה מדבר ברצינות

מה הן 5 הפעולות שאני מתכוון לבצע השבוע כדי להשיג את המטרה שלי?

איך אני בוחר לקדם את המטרה שלי היום? מה אני אעשה היום?

מה הן שתי הפעולות שדחיתי זמן רב ואני בוחר לעשות היום?

מה הם התוצרים שאני מתכוון להשיג היום?

קלאודיה מוגיליאנסקי

עוסקת כבר 8 שנים בחיפוש אחר המפתחות שיוכלו אנשים למצוינות אישית ועסקית. מאמינה גדולה בעשייה ובטוחה שההצלחה משאירה מאחוריה רמזים שכדאי ללמוד מהם.

יצירת התכניות:

■ ניהול זמן להצלחה

■ תכנית 50 יום לפריצת דרך בחיים

■ CARPEM DIEM – 10 ימים להתמודדות עם בעיית ניהול הזמן ותופעת הדחיינות

☆ כוגרת קורס מאמן מומחה- איקייא – טכניון.

☆ כוגרת האקדמיה של המאמן מס' 1 בעולם: אנטוני רובינס

☆ כוגרת הקורס Unleash the Power Within (שחרר את הכוח הטמון בך) לונדון 2007.

☆ כוגרת הקורס MASTERY UNIVERSITY לונדון , 2008.

☆ מומחה- TRAINER N.L.P

☆ מנהלת קבוצות MASTERMIND

מרצה בכירה בערבי מנהלים, מנחה סדנאות ומלווה עסקים קטנים לשינוי ולצמיחה.

