

דוח מיוחד ודפי פעולה

5 הרשימות הסודיות להעצמת ההצלחה שלך

*אסטרטגיות פשוטות אך רבות
עצמה כדי לבדוק, לבחון ולכוון
מחדש את מסלול ההצלחה שלך*

5 רעיונות כדי להפיק את המיטב מהדוח

1. קרא את הדוח.

בשלב הראשון יש לקרוא את הדוח **5 רשימות הסודיות**
להעצמת ההצלחה שלך.

2. קבע עם עצמך 60 דקות בחודש לאבחון ולעבודה.
זה הזמן לקבוע מן "ישיבת צוות", בדיקה וניתוח של החודש
האחרון. יש לרשום את התאריך ביומן שלך.

3. השלמת התרגילים המופיעים בדפי הפעולה.

4. אם עוד לא נרשמת, באתר www.cforchange.co.il

אפשר להרשם כדי לקבל את הניוולטר **עשייה לשם שינוי** עם
מאמרים נוספים, תרגילים ומשאבים לאפקטיביות אישית
ועסקית.

5. תוכל להצטרף גם לדף עשייה לשם שינוי בפייסבוק

<http://www.facebook.com/Effective.Life.Strategies>

5 רשימות הסודיות להעצמת ההצלחה שלך

זה יכול לקרות מהיום למחר, מהשבוע לשבוע הבא, מהחודש הנוכחי לחודש הקרוב, מהשנה שעומדת להסתיים לבאה מלאה באפשרויות חדשות.

אנחנו נעים מיחידת זמן אחת לבאה אחריה, מתקופת חיים אחת לאחרת, מצונה לצונה, מפרויקט לפרויקט.

איך נבטיח לעצמנו שמסע זה יסומן על ידי הצלחותינו?

איך אנחנו נמנע שהיום/ השבוע/ החודש או אפילו השנה הבאה לא יהיו שוב העתק או חיקוי זול של השנה הנכחית?

איך נעודד באופן מודע את ההתפתחות האישית/ המקצועית/ העסקית שלנו?

המוח שלנו הוא כל כך אפקטיבי שרוב הפעילויות הביולוגיות מתבצעות באופן אוטומטי מבלי שנהיה מודעים להן.

המערכת הזאת היא נפלאה ונכונה לחיי היום יום שלנו- תאר לעצמך לרגע שתוך כדי שאתה קורא את הדוח היית צריך לפקח על תנועת העפעפיים. על פעימות הלב שלך ועל כל נשימותיך. אבל, מה שבמסגרת היום יום שלך נחשב למערכת תפקודית יעילה מאוד יכול להוות גורם מעכב משמעותי בתהליך ההתפתחות האישית שלך. כי גם "באופן אוטומטי" אתה עובר מתקופת חיים לאחרת, מעבודה אחת לשנייה מבלי לעצור רגע ולנצל את ההזדמנות לחשיבה, ללמידה ולהעצמת ההצלחה שלך. עבור אנשים רבים החיים חוזרים על עצמם בתבניות מוכרות כמו: הכנסות, רגעים, תסכולים ואתגרים, כולם דומים, פעם אחר פעם.

לא משנה אם זה סתם ערב קיצי, או מוצאי שבת או הימים הראשונים של החודש או האחרונים של השנה.

בידך היכולת להפסיק מייד את הטייס אוטומטי על מנת שממקום אחר, תוכל להגיע להחלטות טובות יותר.

רוב האנשים, אם כבר מתכננים, עושים זאת פעם בשנה. תראה לעצמך מה היה קורה אם היית מתכנן פעם בחודש, תכפיל ב-12 את הזדמנויות ההתקדמות שלך. ואם היית בוחן את התכנית פעם בשבוע? היית מאפשר לעצמך עוד 52 הזדמנויות להתקרב כל יום ליעד שלך.

הקריאה שלי היא פשוטה מאוד: אל תיתן לחיים שיובילו אותך במצב באוטומטי. אולי תגלה שהם הובילו אותך למקום שאליו לא רצית להגיע.

תאמץ הרגל חדש ובחן מדי פעם איך אתה מתקדם ואיך אתה מקפיד לשמור על כיווני ההצלחה שלך

איך תעשה זאת ?

אני מביאה לך כאן את 5 הרשימות הסודיות שמאפינות כל תהליך אמיתי של התקדמות אישית ועסקית. רשימות אלו יאפשרו לך מודעות גדולה יותר ומיקוד ברור על הרמות השונות של ההחלטות בחייך.

1. רשימה ראשונה: מה שהישגת

אתה נמצא כל כך הרבה זמן במשך השבוע שלך במצב אוטומטי שהרבה פעמים אתה אפילו לא שם לב להישגים ולהתקדמות שלך ומי שאינו מודע להצלחות שלו אינו יכול לחגוג אותן וגם לא לומד איך ומתי השיג את הצלחותיו.

מהקטן לגדול ביותר מה השגת ביום האחרון של השבוע/ החודש/ השנה?

אם באמת תאפשר לעצמך לכלול ברשימת הישגים כל דבר אשר מייצג עבורך הישג (גדול וקטן): דברים שרכשת, פרויקטים שהשלמת ואף קשרים שאתה מקפיד לשמור עליהם. אפילו ה"התמדה" כמו: בחודש האחרון ביקרתי פעמיים בשבוע בחדר כושר. גם זה הישג וכיניי הוא הישג גדול מאוד!

2. רשימה שנייה: איך הפכת ל"גורם" ההצלחות שלך?

דבר אחד זה להשיג משהו. אך דבר אחר לגמרי הוא להרגיש "בעל ההצלחה הזאת ובעל היכולת לשכפל אותה ואף להגיע להישגים עוד יותר טובים".

לשם כך בנה רשימה. אוסף משפטים שיתאר איך גרמת להצלחות אלו ומה היה תפקידך.

✓ מה עשית כדי שהכל יצליח?

✓ איך החלטת? התמדה? תשוקה? משמעת? או רק פעלת?

היום אתה יכול לציין את הצלחותיך בזכות ש:

◆ נתת לעצמך רשות?

◆ העזת?

◆ התגברת על הפחד?

◆ ניצלת את ההזדמנות?

◆ היית מהיר פעולה?

◆ היית מוכן להתחייב?

◆ תמכת במישהו?

3. רשימה שלישית: ההחלטות – נכונות או לא נכונות שהחלטת

היום אתה נמצא איפה שאתה נמצא הודות להחלטות שהחלטת אתמול. המחר יהיה תוצר של ההחלטות של היום. לכן, רק אם תחליט היום אחרת מאתמול תוכל מחר להיות במקום הרבה יותר טוב מאשר המקום בו אתה נמצא עכשיו.

איך תוכל להחליט טוב יותר אם אינך יודע מה עבד ומה לא עבד בשבילך?

תצרוך רשימה ובה תרשום את ההחלטות הכי חשובות של השנה/ החודש/ השבוע או של הימים האחרונים. החלטות שהשפיעו עליך וקבעו את המקום בו אתה נמצא היום. ברשימה הזאת סמן את הפצולות שאפשרו לך להתקדם ואת אלו שעיצבו או הכשילו את ההתקדמות שלך. פצולות שלו יכולת, היית עכשיו מבצע אותן אחרת.

4. רשימה רביעית: מה למדת או מה אתה יכול ללמוד

שלוש הרשימות הקודמות. רשימת ההישגים, רשימת ה"גורם" ורשימת ההחלטות שלך הן דלק רב עצמה עבור מי שמתחיל לחשוב בגדול על אפשרות לשינוי ולהצלחה.

את כל זה אפשר לסכם בשאלה

מה למדתי ומה עוד אני יכול ללמוד ?

לא משנה מהו פרק הזמן שאתה בוחן. יום, שנה או אפילו 5 שנים.

מחשבה ואבחון ממוקדים הם המפתח לרשימה הבאה

5. רשימה חמישית: מה אתה מחליט לעשות מרגע זה

עצם העובדה שאתה כבר מודע להישגים שלך, לדרך הפעלת מנגנוני ההשגה שלך, לכך שההחלטות שלך תרמו לציבוב ההווה שלך ולעובדה שאתה עוד נמצא בתהליך

הלמידה, כל הידע הזה המכוון אליך ואל יכולותיך מעמיד אותך במצב חדש. חשוף באמת לכל אפשרויות הבחירה הצומדות לרשותך. הגיע הזמן לפתור את הפלונטר ולהחליט.

באופן חד משמעי וכנה איך אתה מתכוון להימנע מהמצב האוטומטי אליו התרגלת במשך השנים.

אך יש עקרון נוסף שנכנס למשחק והוא:

היקום מתגמל את הפעולה, הרבה יותר מהר מאשר הוא מתגמל את המחשבה.

מודעות בפני עצמה תוביל אותך באופן אינטואיטיבי בדרכים טובות יותר, אבל אם באמת אתה רוצה לקחת את מושכות חיך לידיים שלך, לנהל אתה את האפקטיביות, את השפע בחיך ואת עתיד מצשיך אתה חייב להוסיף את כוח ההחלטה לכל מצשיך, לכולם.

מה תעשה עכשיו? בתקופה החדשה שעומדת להתחיל? מה תעשה שונה?

צומדות לרשותך באופן בסיסי 4 אלטרנטיבות: אתה עושה יותר ממה שעבד בשבילך קם ופחות מה שלא עבד, תתחיל משהו חדש או תפסיק לגמרי את כל מה שעשית עד עכשיו.

5 הרשימות הסודיות להעצמת ההצלחה שלך

דפי פעולה

1. רשימה ראשונה: מה שהשגת

2. רשימה שנייה: איך הפכת ל"גורם" ההצלחות שלך?

3. רשימת שלישית: ההחלטות – בכונות או לא בכונות שהחלטת

4. רשימה רביעית: מה למדת או מה אתה יכול ללמוד

5. רשימה חמישית: מה אתה מחליט לעשות מרגע זה

2. רשימה שנייה: איך הפכת ל"גורם" ההצלחות שלך?

מה עשיתי כדי לגרום להישגים שלי להתגשם?

- ✓ מה עשית כדי שהכל יצליח?
- ✓ איך החלטת? התמדה? תשוקה? משמעת? או רק פעלת?
- ✓ היום אתה יכול לציין את הצלחותיך בזכות ש:
 - ◆ נתת לעצמך רשות?
 - ◆ העזת?
 - ◆ התגברת על הפחד?
 - ◆ ניצלת את ההזדמנות?
 - ◆ היית מהיר פעולה?
 - ◆ היית מוכן להתחייב?
 - ◆ תמכת במישהו?



4. רשימה רביעית: מה למדת או מה אתה יכול ללמוד

מה עוד אני יכול ללמוד? לאלו מסקנות הגעתי בימים/ שבועות/

חודשים או שנה אחרונים

5. רשימה חמישית: מה אתה מחליט לעשות מרגע זה

עכשיו הזמן להתחיל לעבוד
אם רק תמלא את הטבלה הזאת פעם בשבוע, אני מבטיחה לך שתוך 3 שבועות
תרגיש שינוי משמעותי בעשייה שלך, באפקטיביות שלך ובתוצאות שתשיג.

אחרי שבחנתי מה עובד בשבילי, מהם הדברים שאינם מקדמים אותי ולא ממש כדאי לי להשקיע בהם זמן ומאמץ?	אחרי שבחנתי מה עובד בשבילי, מה אני מחליט לעשות יותר ובמה אתמקד ברצון ובהתמדה?
אחרי שבחנתי את ההחלטות הלא נכונות שהחלטתי, מה אני מחליט להפסיק לעשות ומייד?	מה הן הפעילויות החדשות שאני מחליט להתחיל לעסוק בהן?

איך מכניסים את 5 הרשימות הסודיות לפעולה?

כמו כל הרגל חדש, על מנת לאמץ אותו באמת אתה זקוק לתרגול.

איך עושים זאת?

אתה יכול להדפיס את הדפים או לנהל מחברת משלך.

בחודש הראשון, הקפד לבחון כל שבוע ושבוע. בפעם הראשונה יקח לך זמן, אולי 45 דקות. בפעמים הבאות 30 דקות יספיקו.

אתה יכול לבחון את העשייה שלך פעם בשבוע ולעבור בהמשך לפעם בחודש, אל תשכח שככל שתשתמש ב- 5 הרשימות הסודיות להעצמת ההצלחה שלך כך תכפיל את ההודמנויות להתקדמות ולשיפור.

וכמובן, אני לרשותך

תוכל לפנות אלי במייל ל: cm.forchange@gmail.com

וגם בפייסבוק: <http://www.facebook.com/Effective.Life.Strategies>

באהבה ובאמונה גדולה שאתה יכול לכונן הרכה יותר גבוה ולהגיע לשם.

קלאודיה מוגיליאנסקי

קלאודיה מוגיליאנסקי

עוסקת כבר 8 שנים בחיפוש אחר המפתחות שיוכילו 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- איק"א –טכניון.

☆ כוגרת האקדמיה של המאמן מסי' 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.