

AZ IDEÁLIS NAP

Vegyél elő egy A/4-es papírt és ülj le egy olyan helyen, ahol nem zavarnak.

És ne aggódj.

Lehet, hogy nem szoktál írni, de ez itt most működni fog.

Kezdd el leírni, hogy hogy nézne ki az ideális munkanapod? Írd le az Álommunkád egy napját, onnantól kezdve, hogy felébredsz, elindulsz, vagy sem, irodában dolgozol, vagy otthon, milyen kollégáid vannak, ha vannak.

Mit csinálsz, mit látsz, érzel, vagy hallasz magad körül, milyen feladataid vannak? Lehet, hogy nem tudod még, hogy pontosan mi maga a munka vagy a pozíció neve, de nem ez a lényeg. Olyan dolgokat írd, amiket szívesen csinálnál. Engedd szabadon a fantáziád, és írd minél több részletet. Vesd be az összes érzékszerved.

Bármit írhatsz. Nem kell, hogy ez legyen a pontos célod, és nem kell belegondolnod abba, hogy amit leírsz, mennyire reális. Az a lényeg, hogy kiderüljön mik is azok a dolgok, amik Neked fontosak. Mi az az életmód, munkakörnyezet, napi ritmus, amit szívesen kialakítanál magadnak.

Ezek a merész célok bevonják a jobb agyféltekének a bátorsághoz, a szenvedélyességhez, inspirációhoz és a változáshoz tartozó tulajdonságait. A racionális célok bevonják az elmét, de a szívet, a szenvedélyt nem. Ezért, amikor leírod azt, amire vágysz, megengeded az agyadnak, hogy a tudatalatti részeit is mozgósítsa. (Challenging Coaching - John Blakey PCC).

Az írás önmagában is az agynak más részeit aktiválja, mint amikor csak hallgatsz valamit. Ezen kívül pedig, azzal, hogy leírod, nyomatékot adsz annak, ami Neked fontos.

Elkezdted komolyan venni magad.

Így amikor feketén fehérén ott lesz előtted, hogy mi is az, amire szükséged van, megtetted az első lépést a cselekvés felé, a Gestalt ciklus szerint. Itt még nem kell tudnod, hogy hogy valósítod meg, de ezzel az első lépéssel már elkezdted.

Ilyenkor, amikor már felszínre került mindaz, ami fontos, történnek olyan váratlan dolgok, hogy véletlenül találkozol valakivel, akivel régen nem, és aki esetleg pont tud egy megoldást a problémádra. Lehet, hogy eddig nem vetted volna észre, de máris másképp kezdesz el működni. Lehet, hogy eszedbe jut egy eredmény, amit 20 éve értél el, talán már el is felejtetted, hogy akkor milyen találékony voltál. Lehet, hogy

meglátsz valamit, amitől egyszer csak összeáll a kép. Ilyenkor az agy, ha nem is azonnal, és tudatosan, de elkezd a lehetséges hogyanokon dolgozni.

Szóval engedd el magad és írd.

Aztán tedd el a papírt és ne foglalkozz vele egy pár napig.

AZ ÍRÁSNÁL EZEKRE FIGYELJ ODA:

Angolul ezt 3P módszernek hívják.

Present – vagyis Jelenidő. Jelen időben írd le mindent, amit azon a napon tapasztalsz, amikor valami csoda történt, és minden úgy van, ahogy szeretnéd. Mintha máris megtörtént volna.

Positive – Pozitív. Legyen ez az új helyzet pozitív. Ne azt írd, hogy ne kelljen többet 12 órát dolgoznod. Inkább azt írd le, hogy hányat szeretnél. Arra koncentrálj, amit szeretnél, és ne arra, amit nem.

Personal – vagyis Személyes. Egyes szám első személyben írd, és magadnak írd. Ne a barátodnak akarj egy pozitív célt összehozni. Legyen ez olyan cél, ami a sajátod. Ne azért akarj vezető lenni, mert elvárja Tőled valaki. Ha a Te igazi vágyad mondjuk az, hogy szabadúszóként, a saját időbeosztásod szerint akarod megkeresni a családi betevőt, hogy bármikor el tudj menni a gyerekért a suliba, akkor írd ezt.

Mit vettél észre akkor, amikor írtál? Van-e bármi, ami meglepett? Nagyon messze van a vágyott állapot a jelenlegitől? Vagy esetleg vannak átfedések?

Ha nagyon messze van, akkor se keseredj el.

Ez a gyakorlat is szerepel abban a 6 részes **Álommunka Projekt Selfie** online tréninganyagban, mely azon a 6 lépésen vezet végig, világszerte használt coaching gyakorlatok, feladatok, kitöltendő táblázatok segítségével, melyek szerintem elengedhetetlenek a boldogabb karrier eléréséhez. Mindezt a saját otthonod kényelmében, a saját időbeosztásod szerint tudod végigcsinálni.

2015. december 6.-ig még kedvezményes áron tudod megrendelni [ITT](#).

Jó munkát!