

VODIČ DOSLEDNOST & ISTRAJNOST

PROGRAM PORODICA PRE SVEGA



@razgovarajmooroditeljstvu

Sadržaj U OVOM VODIČU



1. Donesi odluku
2. Uprosti i smanji zadatak
3. Ukloni ometače
4. Obaveži se
5. Nagradi se

Uzmi omiljeni napitak,
svesku i olovku i
dovoljno vremena da
zapišeš sve uvide.

deo 1

DONESI ODLUKU

Kada imamo viziju, cilj i vrednosti po kojima želimo da živimo, sada je važno da radimo ono što znamo da treba kako bismo ostvarili taj cilj. Za to su nam potrebni disciplina i istrajnost.

A ono što često stoji kao prepreka na tom putu su preopterećenost (previše je toga što treba uraditi, pa nećemo ni početi), perfekcionizam (čekam savršen trenutak da počnem i očekujem da sve ide glatko i savreno) i ograničavajuća uverenja (opet neće uspeti, ne vredi se truditi).

A rešenja su koraci u ovom vodiču, od kojih je prvi da doneseš odluku na koju jednu stvar ćeš se fokusirati u narednom periodu.



leo 1

FOKUS

Puno je stvari koje želiš da poboljšaš, ali činjenica je da imaš ograničenu snagu volje i energiju, zato je važno da se fokusiraš na samo jednu stvar u datom vremenskom periodu, dok ta jedna stvar ne postane druga priroda.

Takođe, ne zaboravi da imamo sklonost da precenjujemo šta možemo da uradimo za jedan dan, i da podcenjujemo šta možemo da uradimo za 4 meseca, za godinu dana.

1 Šta je jedna navika, jedan projekat ili jedna granica kojoj si trenutno posvećen/na? Šta je tvoj fokus?

2 Zamisli i opiši svoj uspeh. Oseti ga. Opiši svoj novi identitet.

3 Zašto ti je ovo važno? Navedi jasne benefite. Kako će tvoja doslednost i istrajnost u ovome uticati na tvoj život i život tvoje dece za 5, 10, 20 godina?

deo 2

UPROSTI I SMANJI ZADATAK

Kada treba da uradimo nešto što nam deluje veliko, da zahteva od nas puno energije i vremena, imamo tendenciju da ga odložimo pod izgovorom da smo preopterećeni, da nemamo vremena...

Međutim nisu nam potrebni izgovori.

Potrebni su nam rezultati!

I najmanji rezultat i najmanji uspeh inspirišu nove akcije i nove uspehe, zato je tvoj sledeći korak da uprostiš i smanjiš zadatak koji je pred tobom na najsitniji korak.

delo 2

PRVI KORAK

Opiši zadatak u kom želiš da
istraješ, da budeš dosledan/na.

Uprosti ga, smanji ga.

Uprosti ga i smanji još više.

Šta je tvoj prvi korak?

deo 3

UKLONI OMETAČE

Koliko često se nešto hitno ispreči onome što nam je bitno?!

Zato moramo da zaštitimo ono što nam je važno.

Seti se, tvoja porodica je vredna ovog cilja!

leo 3

OMETANJA

Česta ometanja su: telefon, notifikacije, želje drugih ljudi, nedovršeni posovi i tvoj zadatak je da tih predvidiš i ukloniš, zato što je ovaj zadatak, projekat, navika na kojoj radiš važan, bitan i vredan!

OMETANJA:

KAKO ĆU IH UKLONITI:

leo 4

OBAVEŽI SE

Zato smo ovde, da poguramo jedni druge, da podržimo jedni druge, da držimo jedni druge odgovornima.

Kada javno izneseš svoj cilj, projekat, zadatak na kome radiš i obavežeš se grupi da ćeš ga uraditi dobijaš blagi pritisak i snagu da uspeš.

deo 4

ROK

Obavezujem se _____ (napiši ime osobe kojoj ćeš se obavezati) da ću sledeće zadatke raditi u sledećem roku:

Zadatak:

Rok:

Zadatak:

Rok:

Zadatak:

Rok:

Zadatak:

Rok:

Da bi bili dosledni nije nam potrebna motivacija, već disciplina. Motivacija je kada pitaš: da li mi se ovo radi? Disciplina je kada to radiš nezavisno od toga kako se osećaš.

Počinjemo za motivacijom, nastavljamo sa disciplinom i završavamo sa navikom!

delo 5

NAGRADI SE

Proslavi.

Pohvali se.

Oseti zadovoljstvo i radost.

I najvažnije nagradi sebe opipljivo i konkretno!



uspeh NAGRADA

1

Kako ćeš nagraditi sebe?

*Čestitam ti na
posvećenosti!*



Vinka Radojković, ACPI Parent coach & consultant, Build great minds Parent coach, Integrativni psihodinamski coach, NBI™ Savetnik za decu i odrasle, trener razvojnih veština, trener emocionalne inteligencije

tel: +381648987505

e-mail: kontakt@razgovarajmooroditeljstvu.rs