

A siker tervezhető

A praktikus tudás *lélektani* könyve

alapján készítette Pokovai Aranka

Limpár Imre könyve nézőpontunk, látásmódunk változtatásáról, a hogyanokról szól. Azoknak, akik hajlandók kezükbe venni a sorsukat.

Credo

**"Hiszem, hogy mindig van másik út,
hogy mindig tehetünk mást, mint amit
eddig tettünk, s pont ezért lehetséges
a változás."**

Limpár Imre, tanácsadó szakpszichológus

A célok logikája

- Tételmondat: Ha cél nincs, semmi nincs. Seneca:
"Céltalan hajónak egy szél sem kedvez"
- **Életkerék** - Mennyire harmonikus és dinamikus az életed?
- Most vs Vágyott életkerék  A **JÖVŐ**re figyel csak!
- Károgó varjak, gáncsokodók
- **100 cél gyakorlat:** Nem halhatok meg addig, amíg nem teljesül, amíg meg nem élem! - **Változtatni KÖTELESSÉG**

"A halál tükrébe nézve mélyebb, gazdagabb, jobb lesz az élet." Polcz Alaine = **Aki mindig tudatában van élete véges voltának, az jobban fogja kihasználni idejét**

Specific - konkrét

Measurable - mérhető

Achievable - elérhető

Relevant - releváns

Timebounded -
időponthoz kötött

7 kérdés

A siker fejben dől el?

Kitartás

A szokások ereje – Mit nem?

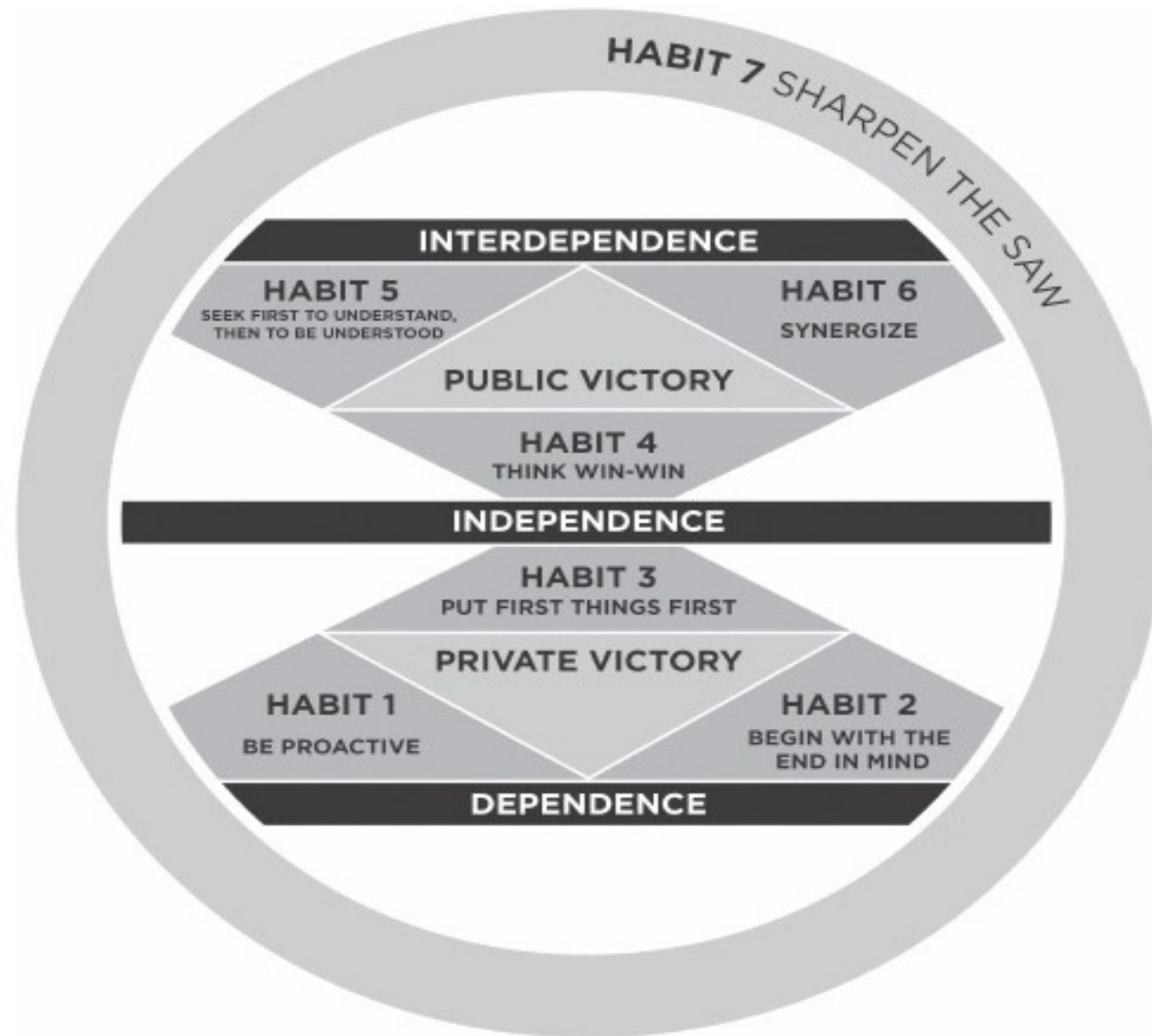
Írd meg a saját 10parancsolatodat!

- Természetes, normális, megszokott, szabályszerű, elfogadott, szokványos - **Miért nem.....?**
- **Negatív szokásaink:** TV, Panaszkodás, magyarázkodás, (felelősségvállalás hátrítása) érzelmek elhallgatása, békém odaadása, életvitelszerű szokások, (egészségtelen étkezés) szakmai, pénzügyi, fizikai környezetem (lomtalanítás), egészség, kikapcsolódás (**szabad gyermeki énéllapot**) lustálkodás
- **Hffp** = hozzájárulás, fontos, feltölt, pihentet? (pl sörözés, bulizás, családi látogatások - **tényleg??**)



A szokások ereje – Mit igen?

- Optimizmus
- A nap indítása
- Nap végi kérdések
- Újévi fogadalmak helyett ...(a mai napon... ld S.Covey A kiemelkedően sikeres emberek 7 szokása)



Az ígéret ereje ! az egyetlen lehetőség a cselekvés !

- Ígéret Gyermekünknek
- A Teremtőnek
- Társunknak, férjnek, feleségnek
- Kollégának, barátnak
- a főnöknek
- Csoport előtt
- **Önmagunknak - nyilatkozat, jól látható helyre téve!**

Időgazdálkodási titkok, technikák

- Homokóra - létezik!
- Minőségi kérdés
- **M=M** majd = most (halogatás ellen)
- A **6-os módszer**, to-do-list (nem enged halmozódást)
- **30 perccel kevesebb alvás** (kb 180 óra/év)
- Mennyiség vs minőség (napi 2 óra TV egy életben több, mint 2 év)
- **Időképelemzés** - min 2 héten át negyedórás pontosságú kimutatás



Időráblók

- Telefon
- Online
- Értekezletek
- Delegálható feladatok
- Csak kérdezni kellett volna!
- Rendetlenség
- SIE
- Örömgylkosok, energiavámpírok
- Kommunikációs zavarok
- Tisztázatlan célok, tervezés hiánya (= hajó térkép nélkül)
- Döntés halogatása
- Képtelenség a nemet mondásra
- Stressz, kifáradás
- VB, EB, Olimpia, hírek böngészése stb.

Technikák

- Alapidőegység
- Az ember, aki legyőzte....
- Listázás
- GY3
- ABCD.....priorizálj
- Dedikált idő (visszatérő, ciklikus feladatokra)
- Énidő (szabad?)
- Utolsó nap (utazás előtt)
- Pomodoro (feltekerős visszaszámláló óra: 25p munka, 5p pihi)
- Időhöz a feladatot, v feladathoz az időt?
- Pareto elemzés
- SF mátrix (sürgős-fontos)



"A holnap reggel okosabb, mint az este."

A halogatás kiemelt szükségyszerűség

Erőforrásaink leltára



- Adsz elég időt magadnak a töltekezésre?
- Minőségi az erőforrásod?
- Akkor leszek boldog, ha meglesz..... m ?
- Akkor lesz meg mindenem, ha elégedett és boldog leszek!
- Demonstráljuk





A photograph of a forest path with sunlight filtering through the trees. The path is covered in fallen leaves and is flanked by dense green foliage. The text is overlaid in the upper half of the image.

In every walk with nature,
one receives far more than he
seeks.

• Stresszkezelési praktikák **EZT NE!!!**

- Alkohol, gyógyszer, drog, dohányzás
- Túl sok alvás vs nem alvás
- Evés (túl sok vs túl kevés)
- A test üzen (szívroham, elmegy a hang, gyulladások...)
- Belső mérgek: **4P index** = puffog, pampog, piczog, panaszkodik)
- **2 m** mutató: mentegetőzés, magyarázkodás
- Izgulás  Önbeteljesítő jóslat

Személyes stresszkezelési stílus

Technikák

- Feedback
 - Pozitív precedens
 - Példaképek
 - Le'sz.rom tablettá
 - Mentális edzés, Miatyánk
 - Mosoly Büszkeségfal (leltár)megtartó ereje
- 
- Probléma vagy megoldásfókuszú vagy?
 - Valami elől vagy vmi felé?
 - Horgonypontjaink : gödörtől gödörig vagy boldog pillanattól boldog pillanatig élünk?
 - Mumusom = szembenézés félelmeimmel
 - A boldogság NEM fájdalomnélküliség!



iStock™
Credit: AscentXmedia

