



Odkryj

SIŁĘ CHARAKTERU

i zmotywuj się do działania!

**10 ćwiczeń coachingowych do
samodzielnego zastosowania.**

10 ĆWICZEŃ, DZIĘKI KTÓRYM ZMOTYWUJESZ SIĘ DO DZIAŁANIA

Przygotowałam dla Ciebie 10 ćwiczeń, których często używam podczas sesji coachingowych z moimi Klientami. Zaprojektowane są tak, abyś mogła spędzić chwilę sama ze sobą, zastanowić się gdzie tkwi siła Twojego charakteru i poszukać inspiracji do działania. Do wykonania ćwiczeń potrzebny jest Ci tylko długopis i kilka minut wolnego czasu. Zatem do dzieła!

Kamila Baranowska



Niniejsze opracowanie może być swobodnie kopiowane
i bezpłatnie rozpowszechniane wyłącznie w formie dostarczonej
przez

Kamila Baranowska
Biegający Coach
Coaching Siły Charakteru

Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości dokumentu,
publikowanie fragmentów lub w innej niż elektroniczna formie bez
indywidualnej i pisemnej zgody autora.



1. ZAPISZ SWÓJ CEL

Od tego zacznij. Zastanów się co chcesz osiągnąć? Co chciałabyś poprawić w swoim życiu? Co Ci najbardziej dokucza a chciałabyś to zmienić? Jaki jest Twój cel? Zapisz go poniżej:



Przeczytaj cel na głos, powtórz parokrotnie i sprawdź, czy dobrze się czujesz z takim celem. Czy jest on dla Ciebie atrakcyjny? Co mówi Ci głos w Twojej głowie? Jeśli chciałabyś użyć popularnej metody SMART do zwerbalizowania swojego celu, poniżej znajdziesz pomocny opis.



S - Sprecyzowany

M - Mierzalny

A - Ambitny

R - Realny

T - Terminowy

Ważne! Cel powinien być pozytywnie sformułowany i zależny od Ciebie. Oznacza to, że nie zapisujesz sobie celu poprzez zaprzeczenie, np.: „Nie chcę być gruba”. Zamiast tego napisz: „Chcę być szczupła”, albo „Chcę schudnąć 3 kg”. Cel zależny od Ciebie oznacza, że jest to Twój cel, a nie otoczenia. To Ty chcesz schudnąć lub nauczyć się języka i dlatego to robisz, a nie dlatego, że mąż ci kazał :)

Dla przykładu pokażę Ci jeden z moich celów:

SPRECYZOWANY. Moim pierwszym celem było schudnięcie. Wiedziałam, że cel nie może brzmieć: „chcę schudnąć”. Musiał być bardziej precyzyjny. Zadałam sobie pytanie: „ile chcę schudnąć?”. Mój cel brzmiał: „Schudnę 15 kg w ciągu roku”.

MIERZALNY. Po czym poznam, że osiągnęłam cel? Pierwszym kryterium były oczywiście spadające kg. Ale potem, gdy zaczęłam ćwiczyć intensywnie wiedziałam, że nie mogą być one jedynym wyznacznikiem. W pewnym momencie waga się zatrzymuje. Żeby się nie poddać i nie zdołować zaczęłam mierzyć obwody. Bo tak naprawdę to po obwodach widać najlepiej, że się chudnie.

AMBITNY. Wystarczająco duży, aby motywował. 15 kg było dla mnie bardzo ambitnym celem, ale wiedziałam, że skoro tyle przytyłam to tyle też schudnę:)

REALNY. Czyli niezbyt wielki, żeby nie odstraszał. Dlatego schudnięcie rozłożyłam sobie na cały rok. Chciałam to zrobić z głową i zdrowo.

TERMINOWY. Określony w czasie. Ja dałam sobie rok. Zapisałam konkretną datę.

Więcej na ten temat przeczytasz
w tym wpisie na moim blogu:

klik!



2. SKALA MOTYWACJI

Zastanów się jak bardzo chcesz osiągnąć swój cel. Użyj skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza: „wcale mi się nie chce” a 10: „chcę tego najbardziej na świecie”.



Twoja skala:

Jeśli zaznaczyłaś co najmniej 6, to przejdź do kolejnego ćwiczenia. A jeśli mniej niż 6, to zastanów się czy na pewno tego chcesz? Na pewno chodzi o TEN cel? 6 to dość nisko na skali motywacji. Jeśli już na starcie nie odczuwasz zbyt dużej chęci, to istnieje spore prawdopodobieństwo, że nie osiągniesz celu. Wycofasz się w połowie drogi, albo wcześniej. Jeśli dojdiesz do wniosku, że może nie do końca chodziło Ci o ten cel, to zacznij ćwiczenia do początku.

3. KOŁO ŻYCIA

Jest to bardzo popularne ćwiczenie coachingowe. Bardzo je lubię i polecam każdemu. Dlaczego? Dlatego, że pozwala nam spojrzeć na nasze życie z „lotu ptaka”, zastanowić się przez chwilę, zaznaczyć obszary, które są ważne. Ćwiczenie to zawsze wychodzi inaczej:) W zależności od tego co dzieje się w naszym życiu. Dlatego można (a nawet trzeba) robić je co jakiś czas, aby sprawdzać postępy. Jeśli w poprzednim ćwiczeniu miałaś problem z określeniem swojego celu, to być może w tym stanie się to bardziej czytelne. Jeśli zmienisz swój cel to zacznij od początku :)

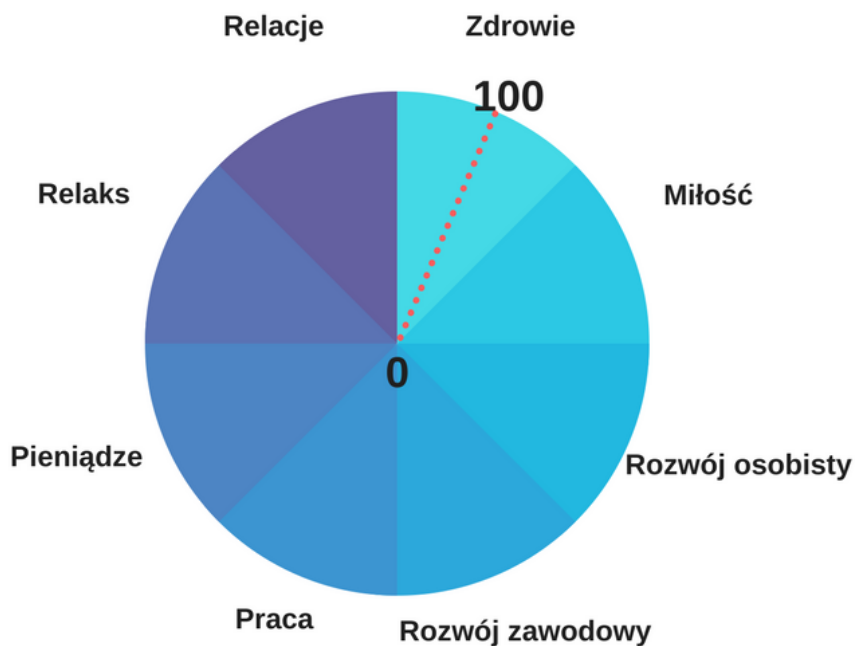


Wybierz 8 kluczowych dziedzin swojego życia i zapisz je

(np. zdrowie, praca, pieniądze, miłość, relacje z innymi ludźmi, rozwój osobisty, zabawa i rekreacja, Bóg (Duchowość), rodzina itp.).

Następnie nanieś te dziedziny na koło tak jak poniżej:

KOŁO ŻYCIA



Oceń swój poziom zadowolenia w każdej z wypisanych przez Ciebie dziedzin życia w skali od 1 do 10.

Ważne, abyś nie zastanawiała się zbyt długo.
Poziom satysfakcji określ na tu i teraz.

Zamaluj zaznaczony fragment.

Odpowiedz sobie na pytania:



- Co rzuca ci się w oczy kiedy patrzysz na wypełnione koło?
- Z których obszarów swojego życia jesteś zadowolona?
- Które obszary wymagają twojej uwagi?
- Nad którą dziedziną chcesz pracować w pierwszej kolejności?

4. ZAMKNIJ OCZY...

...no dalej. Nie wstydź się. Przecież nikt nie widzi:) (tylko najpierw przeczytaj do końca) Weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że już osiągnęłaś swój cel. Nie marudź! :) Po prostu to sobie wyobraź. Przebyłaś całą drogę i zrealizowałaś swoje plany. Odpowiedz teraz na pytania (i najlepiej zapisz je):

Odpowiedz sobie na pytania:



- Co widzisz?
- Co słyszysz?
- Kto jest z tobą?
- Co czujesz?
- Jak wielka jest twoja radość?

5. NADAJ KSZTAŁT MARZENIOM

Weź kartkę papieru, najlepiej dużą i zrób mapę marzeń. Narysuj, wyklej wycinkami z gazet, pomaluj, przypnij zdjęcia. Nadaj kształt swoim marzeniom i wyobrażeniom. Kiedy zobaczysz swoje marzenia, twoja motywacja wzrośnie. Możesz też użyć miejsca poniżej:)



6. A TERAZ...

...wyobraź sobie, że nie zrobiłaś nic. A twoje marzenia i cele się nie spełniły. Jest nadal tak jak jest. Nie przybliżyłaś się do celu nawet o krok.

Odpowiedz sobie na pytania:




- Co czujesz?
- Co się stanie jeśli nie osiągniesz swojego celu?

Przypomnij sobie swoje emocje i odczucia w sytuacji, w której osiągasz swój cel i w tej, w której nie dochodzi do realizacji twoich zamierzeń. Który scenariusz wybierasz? To Ty decydujesz! Wybrałaś prawdopodobnie pierwszy scenariusz, bo właśnie po to sięgnęłaś po ten zestaw ćwiczeń. Dlatego zapraszam do wykonania kolejnego.

7. MAPA ZASOBÓW

Wiesz już co chcesz osiągnąć. Teraz zastanów się jakie masz do tego zasoby, a czego jeszcze Ci brakuje. Co to są zasoby? W tym przypadku wpisz: swoje kompetencje, wiedzę, doświadczenie, atuty, rzeczy materialne, osoby. Innymi słowy wszystko to, co jest Ci potrzebne (lub niezbędne) do osiągnięcia celu.

Wypełnij tabelkę:



	Co chcę mieć?	Czego nie chcę mieć?
Co mam?	I	II
Czego nie mam?	III	IV

Jak wypełnić tabelkę?

Odpowiadaj na dwa pytania jednocześnie, dotyczące każdej ćwiartki i zapisz w niej odpowiedzi.

Co mam i co chcę mieć?
Inaczej: Co mam nadal
chcę utrzymać? Np. Mam
motywację do działania i
chcę ją utrzymać. Mam
wsparcie rodziny i
przyjaciół i nadal chcę je
mieć.

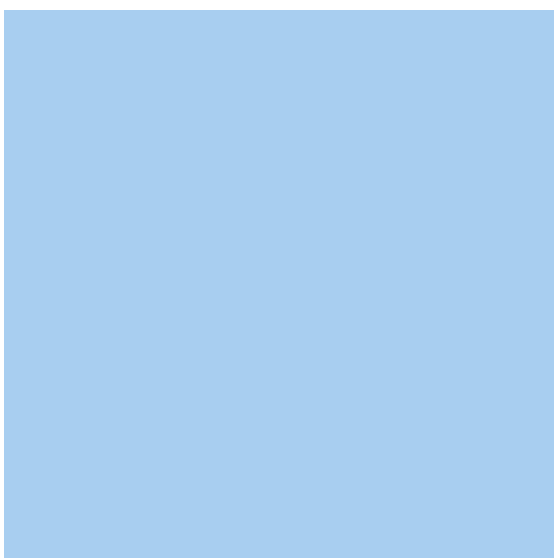
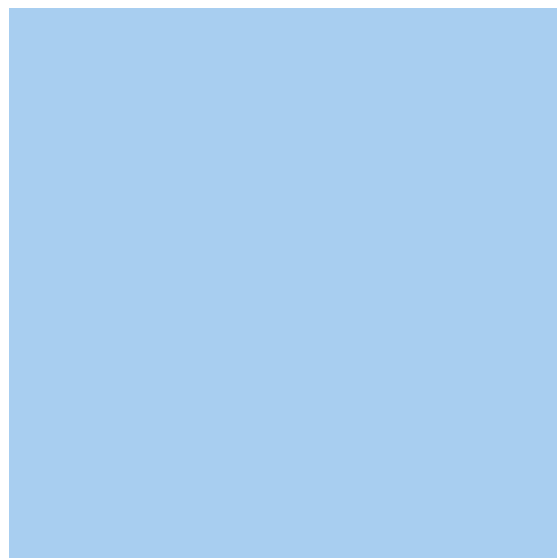
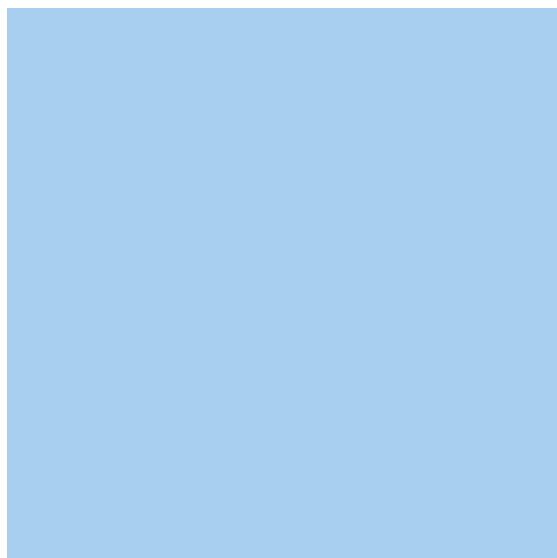
Co mam i czego
jednocześnie nie chcę
mieć? Inaczej: Co mam i
chcę się tego pozbyć? Np.
Mam nawyk odkładania
wszystkiego na później i
chcę się tego pozbyć.

Czego nie mam, ale chcę
to mieć? Inaczej: Czego mi
brakuje? Np. Nie mam
sprzętu, który będzie mi
potrzebny do realizacji
celu. Nie mam
doświadczenia, które jest
wymagane.

Czego nie mam i nie chcę
mieć? Np. Nie
zazdrozczę innym
ludziom i nie chcę, żeby
się to zmieniło.



Zapisz swoje odpowiedzi:



8. ZASOBY

Które z twoich zasobów (skorzystaj z tabelki powyżej) wspierały cię do tej pory w osiągnięciu twoich celów. Zapisz ich jak najwięcej. Przyjrzyj się im dokładnie i wybierz te, które będą ci potrzebne do realizacji nowego celu. **Docień siebie i pogratuluj sobie!**



9. KROKI

Wiesz już co Cię wspiera. Wiesz też jak silna jest twoja motywacja. Nie pozostaje nic innego jak wypisanie **pierwszych 5 kroków**, które zrobisz, aby zbliżyć się do swojego celu.

Pamiętaj, że to nie wszystkie kroki. Tylko 5 pierwszych. Zacznij od tego najmniejszego. Pomyśl jaki krok możesz zrobić? Niech to będzie taki krok, który nie wzbudza w Tobie oporu. Np. jeśli postanowiłaś biegać, a nienawidzisz tego robić, to pierwszym krokiem, niebudzącym oporu może być kupno nowych butów:)

Ważne! Zapisz konkretne daty tych kroków!



1 Krok

Data:

2 Krok

3 Krok

4 Krok

5 Krok

10. CO MOŻE PÓJŚĆ NIE TAK?

Zastanów się co może pójść nie tak? Jakie wyzwania przed Tobą stoją? Co się może nie udać? Jakie słabe strony ma twój plan? Puść wodze fantazji i czarnowidztwa:)



A teraz weź się w garść i zaplanuj co robisz, kiedy pojawią się wyżej wymienione przeszkody. Konkretnie. Te najmniej prawdopodobne (typu powrót dinozaurów na ziemię) możesz spokojnie wykreślić! :)



**Moje wpisy na blogu dotyczące coachingu
i rozwoju osobistego (kliknij na tytuł):**

Chcesz coś zmienić? Rusz się!

Jakiego coacha wybrać? 5 elementów, na które warto zwrócić uwagę.

Chcesz mieć silny charakter? Biegaj!

Zdelegalizować coaching, czyli tak właściwie co? [7 mitów i ...]

Nigdy się nie poddawaj!

Moja metamorfoza – dobiegłam do celu:)

Reportaż dla Benefit TV

Wywiad w Radio Wnet.

Jesteś silna! Sprawdź jak bardzo.

Czy jesteś osobą silną i odporną psychicznie? Sprawdź

Co wspólnego ma bieganie z coachingiem?

Biegający coach – coaching siły charakteru. Co to takiego?

Gratuluję! Teraz wszystko zależy od Ciebie!

A jeśli potrzebujesz wsparcia w odnalezieniu motywacji, w dążeniu do celu, w poukładaniu sobie swoich priorytetów to zapraszam Cię na darmową sesję próbną. Sprawdź czy taka forma pracy jest dla Ciebie. Wypełnij ankietę, a ja odezwę się do Ciebie i umówimy się na spotkanie (osobiście, przez telefon lub online)

Wypełnij ankietę! (klik)

Miejsca, w których możesz mnie znaleźć:



kamila@biegajacycoach.pl



508 839 398