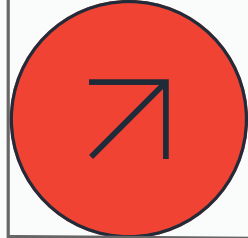


VĒL VIENA GRĀMATA?

NĒ, ŠOREIZ VIENKĀRŠI SĀC!



Atzīsti, ka problēma nav zināšanās

Ko darīt: Pajautā sev: "Vai man tiešām vēl kaut kas jāiemācās, lai sāktu?"

Kāpēc tas ir svarīgi: 95% gadījumu problēma nav zināšanās trūkumā. Tu jau zini, ko vajag darīt. Problēma ir bailēs un atlikšanā.

Padoms: Apzinies, ka vairāk grāmatu vai kursu nevarēs aizvietot darbību. Tas ir tikai veids, kā izvairīties no patiesā darba.

Nosauc savu pirmo soli

Ko darīt: Uzraksti vienu mazu, konkrētu darbību, kas virza tevi uz priekšu. Piemēram:

- "Nosūtīt e-pastu potenciālajam klientam."
- "Pierakstīt ideju savā plānotajā."

Kāpēc tas ir svarīgi: Mazie soļi ir pārvaldāmi un palīdz pārvarēt paralīzi, ko rada lieli mērķi.

Padoms: Izvairies no plašiem uzdevumiem, piemēram, "uzsākt projektu." Tā vietā sadali to mazākos soļos, kas ir tūlīt izpildāmi.



#DariTagad

Pirmais solis var būt maziņš, bet tas vienmēr ir lielāks par neko.

Ignorē "pareizā brīža" gaidīšanu

Ko darīt: Pajautā sev: "Kāpēc es gaidu?" Pieraksti visas atrunas, kas kavē tevi.

Kāpēc tas ir svarīgi: Tu sapratīsi, ka "pareizais brīdis" ir ilūzija. Rīcība rada iespējas, nevis otrādi.

Padoms: Ja baidies no kļūdām, atceries – kļūdas ir mācību daļa. Nekas nesanāks perfekti no pirmās reizes.

Ieslēdz laika ierobežojumu

Ko darīt: Nosaki konkrētu laiku, kad paveiksi savu uzdevumu. Piemēram: "Rīt no rīta plkst. 9:00 es nosūtīšu šo e-pastu."

Kāpēc tas ir svarīgi: Bez laika rāmja tu turpināsi atlikt uzdevumu. Skaidrs termiņš tevi disciplinēs.

Padoms: Izmanto taimerī. Uzliec 15 minūtes un koncentrējies tikai uz šo vienu uzdevumu.

Nepārslogo sevi – dari mazāk, bet konsekventi

Ko darīt: Sākumā apņemies veikt tikai vienu mazu soli dienā. Kad to pieradīsi, vari palielināt slodzi.

Kāpēc tas ir svarīgi: Pārāk daudz mērķu vienlaikus var tevi demotivēt. Mazie, regulārie soļi rada ieradumus.

Padoms: Katras dienas beigās sev pajautā: "Ko es paveicu šodien, kas mani virza uz priekšu?" Šis jautājums palīdz fokusēties uz pozitīvo progresu.



#DariTagad

Ja jūties iestrēdzis, izvēlies vienu mazu uzdevumu un sāc ar to. Mazas darbības rada lielus rezultātus.

Atceries, ka rīcība ir spēcīgāka par ideālismu

Ko darīt: Uzraksti uz papīra: "Es varu kļūdīties, bet es turpināšu." Uzliec šo zīmīti vietā, kur to redzēsi katru dienu.

Kāpēc tas ir svarīgi: Perfekcionisms ir biežākais iemesls, kāpēc cilvēki nesāk. Labāk ir darīt neperfekti, nekā nedarīt vispār.

Padoms: Kad šaubies, saki sev: "Laba rīcība šodien ir labāka par ideālu rīcību rīt."



#DariTagad

Pārtrauc atlikšanu – izveido sarakstu ar vienu lietu, ko vari paveikt šodien, un dari to uzreiz.

Atalgo sevi par progresu

Ko darīt: Kad esi paveicis savu mazo soli, atļauj sev kādu balvu – tasi kafijas, pastaigu vai vienkārši pateicību sev par veikumu.

Kāpēc tas ir svarīgi: Pozitīvs pastiprinājums veicina ieradumu veidošanos un motivē turpināt.

Padoms: Pievieno progresam vizuālu elementu – piemēram, izsvītro paveiktos soļus plānotājā vai pievieno atzīmi kalendārā.

Koncentrējies uz procesu, nevis galamērķi

Ko darīt: Katru dienu nosaki vienu konkrētu uzdevumu, ko izdarīsi, un fokusējies tikai uz to, nevis visu lielo mērķi.

Kāpēc tas ir svarīgi: Kad koncentrējies uz procesu, mazāk baidies no neveiksmēm un vairāk izbaudi progresu.

Padoms: Izveido savu "uzvaru sarakstu" – pieraksti katru mazo soli, ko esi paveicis, un skaties, kā tas aug.

Padari savu plānu redzamu

Ko darīt: Izveido plānu vai uzdevumu sarakstu vietā, kur to redzi katru dienu – uz datora ekrāna, ledusskapja vai pie sienas.

Kāpēc tas ir svarīgi: Redzama struktūra palīdz koncentrēties un atgādina par nākamo soli.

Padoms: Katru paveikto soli nosvītro vai atzīmē, lai redzētu, cik daudz esi jau izdarījis.

Sāc šodien

Ko darīt: Nekavējoties veic kaut vienu darbību – jebko, lai spertu pirmo soli. Tas var būt tik vienkārši kā e-pasta uzrakstīšana vai idejas pierakstīšana uz papīra.

Kāpēc tas ir svarīgi: Pirmais solis ir vissvarīgākais. Tas izjauc iestrēgumu un rada impulsu.

Padoms: Pajautā sev: "Ko es varu izdarīt tieši tagad, lai spertu soli uz priekšu?" **Un tad dari to.**



#DariTagad

Kad šķiet, ka darāmā ir pārāk daudz, sadali to mazākos soļos un paveic vienu lietu pēc otras.



Inese Nusbauma
@InesesMentorings

MENTORINGS UN KONSULTĀCIJAS vadītājiem un profesionāļiem



www.inesesmentorings.lv



inese.nusbauma@inesesmentorings.lv



29794966

