

Sunt o adeptă a automotivării



Sursa foto: against-the-gain.com

Nu cred că am așteptat vreodată să fiu motivată de lucruri extrinseci. Acestea din urmă au fost ca un fel de bonus. Și nici nu cred că am să pot lucra vreodată la ceva fără să am propria mea motivare, dincolo de ce ar fi putut face alții pentru mine pentru a mă motiva.

Și oricum, prin prisma activității pe care o desfășor acum nici nu am altă soluție ☺

Și automotivarea pornește, din punctul meu de vedere, de la niște dorințe. Dorințe pe care cu toții le avem, dar nu toți ne stabilim să le și îndeplinim.

Știți filmul The Bucket List? Ei bine, vă provoc la un exercițiu: Luați 2 foi A4, un pix, așezați-vă comod într-un fotoliu sau pe canapea și începeți să vă scrieți toate dorințele. De la cele mai mici, cum ar fi „să mănânc o prăjitură la X cofetărie” până la cele mai mari, mai îndepărtate, cum ar fi de exemplu „să vizitez Tokyo”.

Nu ar trebui să vă opriți din scris până nu terminați cele două foi A4. Nu trișați scriind mai mare ☺. Pe o pagină ar trebui să îți încapă minimum 30 de dorințe. Dacă simțiți că mai puteți mai luați o foaie.

Ce segmente ale vieții tale ar trebui să atingi când te gândești la dorințe, asta așa, pentru a vă da un pic de inspirație:

- Familie
- Sănătate
- Prieteni/relații umane
- Carieră
- Timp liber
- Dezvoltare personală
- Bani

Dorințele ar trebui să fie cât mai specifice pentru a putea fi și realizabile ulterior.

Acum că știți ce vă doriți, ar trebui să încercați să transformați dorințele în obiective SMART, în pași care să ducă la îndeplinirea dorinței. (S – specifice, M – măsurabil, A – de atins, R – realist, T – delimitat în timp).

Un exemplu de dorință transformată în obiective SMART ar putea fi asta:

Dorință: „îmi doresc să mănânc înghețată în Paris”

Obiective (pași):

1. Voi analiza toate locurile posibile din Paris unde se mănâncă înghețată bună și voi alege unul până la data de...
2. Voi analiza posibilitățile de transport și cazare pentru Paris în până la data de....
3. Voi economisi în fiecare lună X sumă de bani și în X luni voi avea banii necesari
4. Voi merge la Paris în perioada ...

Vă provoc să vă scrieți pe hârtie cât mai multe dorințe posibile. Cu siguranță le aveți. Eu acum un an am reușit să scriu 132 dintre care 78 îndeplinite, iar celelalte sunt în curs de rezolvare.

Vă urez automotivare din plin!

Crina Penteleychuk
Trainer și Fondator [Crilialia](http://www.crilialia.ro)