



A tudatosan élt élet gyakorlata

Gerilla Mentor Klub

Miskei Anikó

“Az önbecsülésünk nem az eredményeinkben
gyökerezik, hanem azokban a belsőleg
kialakított gyakorlatokban, amelyek –
többek között – lehetővé teszik számunkra a
sikert.”

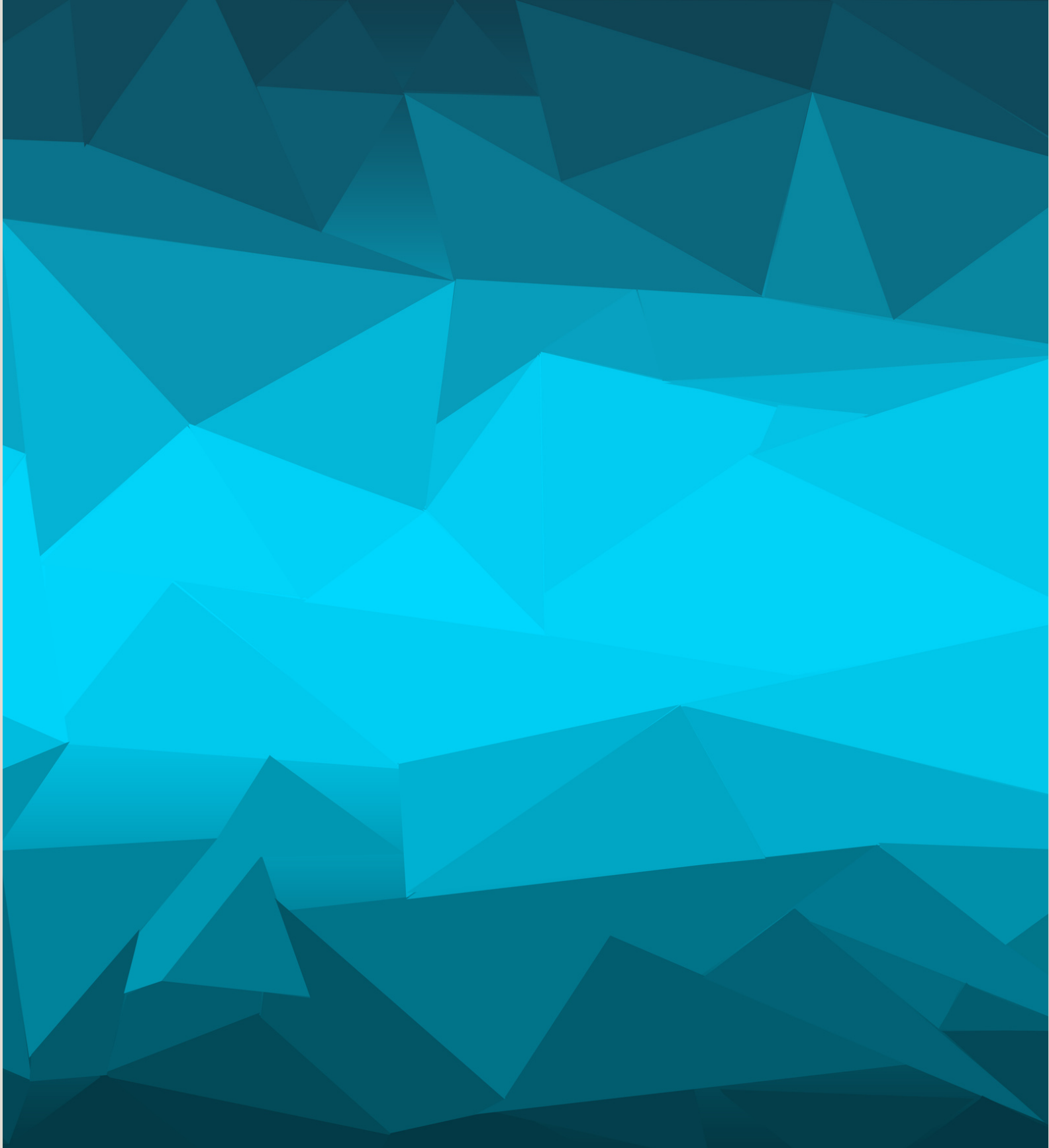
Nathaniel Branden

Mit jelent?

Céltudatosan élt élet vs vakszerencse

“A céltudatos élet azt jelenti, hogy az erőinket az általunk kiválasztott célok elérésére összpontosítjuk”

“A céljaink visznek minket előre, ezek biztatnak a képességeink bevetésére, és adnak energiát a létezéshez.”



Produktivitas

Vállalják a létfenntartásuk
terhét

Képességeikkel arányos célok
Célok megmutatják, hogy
adott ember mit gondol
önmagáról

Hatékonyság



- Konkrét, sikeresen teljesített feladatok
- Eredményes munka erőteljesen építheti az önbecsülést
- Célnak konkrétan kell lennie (kihozzam magamból a legtöbbet nem elég)
- Pl: pontosan azt kommunikálni a csapatom felé a következő megbeszélésen, amit a projektünk megkíván; az év végére meghatározott összegű jutalékot elérni; egy konkrétan meghatározott határidőre elérni egy konkrét réspiacot egy konkrétan meghatározott eszközzel
- Így nyomonkövethető a haladás

Hatékonyság kérdései

“Mit akarok elérni?

Hogyan próbálom elérni?

Miből gondolom, hogy az alkalmazott eszközök megfelelőek?

A környezetem visszajelzése azt sugallja, hogy sikerül elérni a célomat, vagy hogy kudarcot vallok?

Hatékonyság kérdései

Van új információ, amelyet át kell gondolnom?

Kell igazítanom a tervemen vagy a stratégiámon, illetve az általam alkalmazott gyakorlaton?

Szükséges-e átgondolnom a céljaimat és a szándékaimat?”



Önfegyelem

- Hosszú távon szervezett viselkedés
- Kompetencia érzéshez az élet kihívásaival szemben
elengedhetetlen az önfegyelem
- Elhalasztani egy azonnali jutalmat egy távoli cél
érdekében
- Kivetíteni a következményeket a jövőbe: gondolkodni,
tervezni, hosszan előre látni
- Túlélési erény: sikeresen élt élet alapkövetelménye
- Ez nem azt jelenti, hogy ne pihenhetnénk

Felelősségvállalás a saját célok és szándékok tudatos formálásáért

Mit szeretnék elérni öt, tíz, húsz éven belül?

Mit szeretnék egészében az életemtől?

Mit akarok elérni szakmai téren?

Mire vágyom a személyes kapcsolataim terén?

Odafigyelés a célok eléréséhez szükséges tettek meghatározására

Hogyan jutok el innen oda?

Mit kell tennem?

Milyen kisebb célokat kell elérnem a végső célom felé vezető úton?

Ha új tudás kell hozzá, hogyan akarom elsajátítani?

Ha új források szükségesek hozzá, hogyan fogom megszerezni
őket?

Vállalom a felelősséget ezeknek a lépéseknek a kidolgozására?



Viselkedésünk nyomonkövetése

Összhangban van a
céljainkkal?

letérítenek az útról bizonyos

- figyelemelterelések,
- előre nem látott problémák,
- más értékek fontossága,
- a prioritások öntudatlan átrendeződése,
- a megfelelő mentális fókusz hiánya,
- vagy ellenállás azzal szemben, aminek az elvégzése mellett elköteleztük magunkat

Folyamatosan
ellenőriznünk kell a
következőket:

Működnek a stratégiáim és
a taktikáim?

Oda tartok, ahová el
szeretnék jutni?

A tetteim a várt eredményt
hozzák?

Céltudatos élet

- “Az önbecsülésünk nem az eredményeinkben gyökerezik, hanem azokban a belsőleg kialakított gyakorlatokban, amelyek – többek között – lehetővé teszik számunkra a sikert.”
- Nem csak a materiális célokra vonatkozik

Céltudatos élet

- Az egyént nem az eredményei alapján mérjük
- Elvehettek mindent, újjáépítjük ➡
- Az erő a gazdagság forrásában van, nem magában a gazdagságban
- Timeline feladat - sikerek ➡ Mit tettem én érte?
Mivel járultam én hozzá az eredményhez?

Céltudatos élet

- Produktív teljesítmény lehet a magas önbecsülés kifejeződése, de nem ez az elsődleges oka
- Sikeres a munkában $\leftrightarrow$ felelőtlen a magánéletben $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ munka elkerülési stratégia
- Ha a munkával azonosítod magad, akkor rajtad kívülálló gazdasági körülményeknél bukás, elbocsátás lehet, ami depresszióhoz vezet
- Az életben van néhány erő, ami kívül esik a hatókörünkön és ennek semmi köze az önbecsülésünkhöz

Céltudatos élet

- “Akkor megfelelő, ha sem a jövőre, sem a jelenre nem vagyunk vakok, hanem mindkettőt beépítjük a tapasztalásunkba és az észlelésünkbe.
- önigazolás (szorongás) $\leftrightarrow$ önkifejezés (öröm)



Miskei Anikó
pszichológus

www.miskeianiko.hu