

CODZIENNIE LEPSI

wizualizuj  
swoje marzenia

Dr Beata Izabela Kozyra

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Twoje życie

Jakie jest Twoje życie? Czy wiesz, co chcesz dalej z nim zrobić?

Czy podążasz drogą, którą wybrałeś sam, czy może, bez zupełnego zastanowienia, podążasz drogą, która właśnie wchodzi Ci pod nogi?

**Tylko jeśli masz Wizję swojego życia  
możesz kształtować swoją  
teraźniejszość i być proaktywnym.**

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Twoje życie – wizja

WIZJA

Zamiast pobożnych życzeń i nieuchwytnych marzeń, to wizja powinna stać się integralnym elementem naszego życia.

*“Znikający Kocie – Alicja rozpoczęła – którą drogą powinnam stąd wyjść?  
To zależy w dużym stopniu od tego, gdzie chciałybyś się znaleźć – odpowiedział kot.”*

Lewis Carroll

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Twoje życie – wizja i misja

WIZJA  
MISJA

**Wizja** osobista to ogólne, dalekosiężne wyobrażenie stanu Twojego życia. To koncepcja Twojej przyszłości i kierunek w którym chcesz podążać.

*Wizja bez działania to marzenie. Działanie bez wizji to koszmar.*

Japońskie przysłowie

**Misja** określa sposób Twojego działania, Twoją filozofię życia, Twoją rolę i sens istnienia. Wskazuje Twoje ogólne cele życiowe.

*Kto nie wie do jakiego portu chce przybyć, dla tego żaden wiatr nie będzie dobry.*

Seneka



# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Wizja i misja

**WIZJA  
MISJA**

Pytania, które pomogą zdefiniować swoją wizję i misję:

WIZJA	MISJA
Dokąd zmierzam?	Kim jestem? Jak się postrzegam?
Co chcę osiągnąć w życiu?	Jakimi wartościami i zasadami się kieruję?
Jaki jest mój ideał życia?	Po co żyję?
Jakie są moje ogólne cele za 20, 30, 50 lat?	Jakie są moje najgłębsze aspiracje?
	Gdzie obecnie jestem?

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Wizja i misja

**WIZJA**  
**MISJA**

WIZJA	MISJA
Dożyć 110 lat w dobrym zdrowiu i kondycji.	Dbając o zdrowie i kondycję przeżyć swoje życie ciesząc się z niego i dzielić tą radość z najbliższymi.
Mając 100 lat przebiec ostatni maraton np. w Nowym Jorku.	Budować i rozwijać pozytywną postawę wobec świata.
Na emeryturze żyć komfortowo, być niezależnym finansowo, cieszyć się wnukami i próbować tego, na co wcześniej zabrakło czasu.	Pomagać innym dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem.

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Wizja i misja

WIZJA  
MISJA

JA

Pamiętaj kim jesteś  
i kim chcesz się stać!

*Sformułowanie misji i wizji ma na celu zwiększenie  
Twojej zdolności do nauki, a w rezultacie poprawę  
Twojego postępowania.*

Hubert Rampersad

*Misja i wizja są punktem odniesienia, czyli kryterium,  
według którego ocenia się wszystko inne.*

Stephen Covey

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Wizja i misja

WIZJA  
MISJA

Wizja i Misja, dlaczego są takie ważne:

Pomagają w głębokim przemyśleniu swojego życia.

Pomagają osiągnąć świadomość celu.

Utwierdzają w nas określone wartości i cele.

Wskazują jasny kierunek naszego działania.

Pomagają wyznaczyć priorytety.

Stanowią wyzwanie.

Pobudzają inicjatywę i motywują.

Pomagają być proaktywnym.



# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Kluczowe czynniki sukcesu – KCS

KCS

Znając swoją wizję i misję, powinniśmy zidentyfikować wszystkie czynniki, które są nieodzowne dla powodzenia naszych założeń.

Czynniki te nazywamy **kluczowymi czynnikami sukcesu (KCS)**.

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

KCS

## Kluczowe czynniki sukcesu – KCS

WIZJA	MISJA
Dożyć 110 lat w dobrym zdrowiu i kondycji.	Dbając o zdrowie i kondycję przeżyć swoje życie ciesząc się z niego i dzielić tą radość z najbliższymi.
Mając 100 lat przebiec ostatni maraton np. w Nowym Jorku.	Budować i rozwijać pozytywną postawę wobec świata.
Na emeryturze żyć komfortowo, być niezależnym finansowo, cieszyć się wnukami i próbować tego, na co wcześniej zabrakło czasu.	Pomagać innym dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem.

### KLUCZOWE CZYNNIKI SUKCESU:

Dobre zdrowie i kondycja, wysoka odporność organizmu, wytrwałość, samodyscyplina, pozytywne nastawienie do życia, wiedza, pieniądze.

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Analiza możliwości – Twoje personalne SWOT

**SWOT**

Informacje na temat naszego wewnętrznego potencjału, czyli atutów i słabości oraz szans i zagrożeń w naszym najbliższym otoczeniu są niezwykle istotne dla naszego rozwoju. Posiadając takie informacje znacznie łatwiej będzie nam zaplanować właściwą i świadomą drogę do realizacji naszej wizji i misji.

Do analizy naszego potencjału wewnętrznego oraz czynników zewnętrznych przydatna jest powszechnie znana analiza SWOT.

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Analiza możliwości – Twoje personalne SWOT

Nazwa analizy pochodzi od pierwszych liter nazw (w języku angielskim) analizowanych tutaj czynników:

**SWOT**

**S**

jak Strengths - mocne strony

**W**

jak Weaknesses - słabe strony

**O**

jak Opportunities szanse w otoczeniu

**T**

jak Threats zagrożenia w otoczeniu

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Analiza możliwości – Twoje personalne SWOT

**SWOT**

		<b>SZANSE</b>	<b>ZAGROŻENIA</b>
		Wydarzenia, sytuacje, ludzie w bliższym i dalszym otoczeniu tworzący sprzyjające warunki dla realizacji Twojej wizji i misji	Wydarzenia, sytuacje, ludzie w bliższym i dalszym otoczeniu tworzący niekorzystne warunki i utrudniające realizację Twojej wizji i misji
<b>ATUTY</b>	Twoje unikalne zdolności, umiejętności oraz zasoby umożliwiające realizację Twojej wizji i misji	<b>SŁABOŚCI</b>	Twoje wady i ograniczenia oraz brak unikalnych zdolności, umiejętności oraz zasobów, co w istotny sposób ogranicza i blokuje realizację Twojej wizji i misji

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Analiza możliwości – twoje mocne i słabe strony

SWOT

Zidentyfikowanie naszych umiejętności, mocnych strony, talentów, czy posiadanych zasobów oraz naszych słabości i braków jest punktem wyjścia do oceny możliwości realizacji naszej wizji i misji.

Wizja to nasze dalekosiężne cele, a ocena naszych atutów i słabości dotyczy sytuacji obecnej, która może ulec poprawie. Co zależy w dużej mierze od nas samych, od bycia proaktywnymi.

Więcej informacji na temat identyfikacji atutów i słabości w prezentacji: *Codziennie lepsi - samoświadomość*



# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Analiza możliwości – twoje mocne i słabe strony

**ATUTY**

WIZJA	MISJA
Dożyć 110 lat w dobrym zdrowiu ...	Dbając o zdrowie i kondycję przeżyć swoje ...
Mając 100 lat przebiec ostatni maraton ...	Budować i rozwijać pozytywną postawę ...
Na emeryturze żyć komfortowo, być ...	Pomagać innym dzieląc się swoją wiedzą ...
KLUCZOWE CZYNNIKI SUKCESU:	
Dobre zdrowie i kondycja, wysoka odporność organizmu, wytrwałość, samodyscyplina, pozytywne nastawienie do życia, wiedza, pieniądze.	
MOCNE STRONY / ATUTY	SŁABE STRONY / SŁABOŚCI
Duch walki, silna wola, konsekwencja, dobra kondycja fizyczna, zapał, optymizm, wiara w swoje możliwości, dobra praca, dobre zarobki...	Kłopoty z kręgosłupem, częste przeziębienia, brak czasu na 3-4 trening w tyg., słaba wola w stosunku do słodczy...

**SŁABOŚCI**

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Analiza możliwości – szanse i zagrożenia

**SZANSE**

Analiza szans i zagrożeń pomoże nam zidentyfikować sprzyjające nam czynniki naszego otoczenia, jak i te niosące zagrożenie. Szanse powinniśmy umieć wykorzystać, a zagrożeń próbować unikać lub minimalizować ich negatywny wpływ.

Ocena czynników zewnętrznych, podobnie jak ocena naszego wewnętrznego potencjału dotyczy teraźniejszości, która może ulec zmianie. Dlatego ważne jest, aby śledzić te zmiany i dostosowywać do nich nasze działania.

**ZAGROŻENIA**

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Analiza możliwości – twoje mocne i słabe strony

WIZJA	MISJA
Dożyć 110 lat w dobrym zdrowiu ...	Dbając o zdrowie i kondycję przeżyć swoje ...
Mając 100 lat przebiec ostatni maraton ...	Budować i rozwijać pozytywną postawę ...
Na emeryturze żyć komfortowo, być ...	Pomagać innym dzieląc się swoją wiedzą ...
KLUCZOWE CZYNNIKI SUKCESU:	
Dobre zdrowie i kondycja, wysoka odporność organizmu, wytrwałość, samodyscyplina, pozytywne nastawienie do życia, wiedza, pieniądze.	
MOCNE STRONY / ATUTY	SŁABE STRONY / SŁABOŚCI
Duch walki, silna wola, konsekwencja, dobra kondycja fizyczna, zapał, optymizm, wiara w swoje możliwości, dobra praca, dobre zarobki...	Kłopoty z kręgosłupem, niska odporność na przeziębienia, brak czasu na 3-4 trening w tyg., słaba wola w stosunku do słodczy...
SZANSE	ZAGROŻENIA
Dobre miejsce do biegania, porady profesjonalnego trenera, akceptacja i wsparcie najbliższych ...	Częste wyjazdy służbowe, niepewność zarobków, duże obciążenie kredytem ...

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Analiza możliwości – Co mam, czego potrzebuję

Warto porównać zidentyfikowane kluczowe czynniki sukcesu (KCS), które determinują powodzenie realizacji naszej wizji z wynikami analizy SWOT.

**KCS**

Powinniśmy ocenić jakim potencjałem dysponujemy, a czego nam dzień dzisiejszy brakuje.

Należy rozważyć, czy to co jest naszą słabą stroną możemy (i czy warto) poprawić, czy zlikwidować. Jak również, czy to co stanowi zagrożenie, uda nam się w jakiś sposób uniknąć, lub zminimalizować negatywny wpływ zagrożenia.

**SWOT**

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Analiza możliwości – Co mam, czego potrzebuję

### KLUCZOWE CZYNNIKI SUKCESU:

Dobre zdrowie, kondycja, wysoka odporność organizmu, wytrwałość, samodyscyplina, pozytywne nastawienie do życia, wiedza, pieniądze, czas, akceptacja i wsparcie rodziny.

### MOCNE STRONY / ATUTY

Duch walki, silna wola, konsekwencja, dobra kondycja, zapał, optymizm, wiara w swoje możliwości, dobra praca, wiedza, dobre zarobki...

### SŁABE STRONY / SŁABOŚCI

Kłopoty z kręgosłupem, niska odporność na przeziębienia, brak czasu na 3-4 trening w tyg, słaba wola w stosunku do słodczy...

### SZANSE

Dobre miejsce do biegania, porady profesjonalnego trenera, akceptacja i wsparcie najbliższych

### ZAGROŻENIA

Częste wyjazdy służbowe, niepewność zarobków, duże obciążenie kredytem

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Analiza możliwości – Co powinienem zrobić

<b>Słabości i zagrożenia</b> Czego mi brakuje realizacji wizji słabości	<b>Co powinienem zrobić</b>	<b>Atuty i szanse</b> Co może mi w tym pomóc
Kłopoty z kręgosłupem	Rehabilitacja, unikanie działań szkodliwych, ...	Duch walki, silna wola, konsekwencja, dobra kondycja, zapał, optymizm, wiara w swoje możliwości, dobra praca, ..., dobre miejsce do biegania, porady profesjonalnego trenera, akceptacja i wsparcie najbliższych
Niska odporność na przeziębienia	Poprawa odporności, profilaktyka zdrowia, ...	
Brak czasu na 3-4 trening w tyg.	Rezygnacja z niepotrzebnych” działań i czynności, dzielenie się obowiązkami z innymi członkami rodziny, ...	
...	...	
Niepewność zarobków	Znalezienie dodatkowych źródeł przychodu, ...	



# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Twoja wizja i misja a życie zawodowe

WIZJA  
MISJA

Idealnie byłoby, gdyby nasze życie zawodowe stanowiło uzupełnienie naszego życia osobistego. Było jego integralnym elementem.

Nasza praca powinna pomagać nam realizować osobistą wizję i misję.

Wizja, misja i cele organizacji, w której pracujemy i wynikające z nich nasze cele i zadania powinny wpisywać się w nasze życiowe deklaracje.

Jeśli tak nie jest, to może powinniśmy zmienić... pracę.

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

## Twoje życie – wizja i misja

WIZJA  
MISJA

Kiedy:

- masz już wizję i misję swojego życia
- znasz najważniejsze czynniki (KCS), które pozwolą Tobie realizować wizję i misję
- znasz swoje słabe i mocne strony
- zidentyfikowałeś szanse i zagrożenia
- wiesz co powinienem zrobić, aby zminimalizować wpływ słabych stron i zagrożeń

Jesteś gotowy do opracowania **planu działania**

# WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA

