

Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj marzenia



Zarządzanie sobą Zrozum siebie i zrealizuj marzenia pokazuje, jak zrozumieć siebie i innych i, jak czerpiąc z tej wiedzy, wprowadzać zmiany wewnętrzne i kształtować trwałe relacje z innymi oraz jak marzenia zmieniać w realne cele.

Inspiracją dla książki były nie tylko wspaniałe publikacje Stephena R. Covey'a, czy Briana Tracyego, ale... życie moje i moich najbliższych. Błędy, które popełnialiśmy i na których się uczyliśmy. Ponad dwudziestoletnie doświadczenie pracy z ludźmi, tworzenie i zarządzanie zespołami, pracy w firmach i współpracy z innymi firmami dało mi ogromną „przestrzeń” poznawczą. Dzięki tej praktyce poznałam lepiej ludzi i ... siebie. Ogromną wiedzę i doświadczenie dało mi również wychowywanie syna, który pokazał mi swój świat, pozbawiony negatywnych nawyków, dziwnych przyzwyczajień, czy wpojonych niepotrzebnych zasad. Jak każde dziecko kwestionował wiele z moich prośb, tłumaczeń czy opinii. Jego podważanie utartych schematów naszych zachowań spowodowało, że coraz częściej zadawałam sobie pytania, czy rzeczywiście muszę postępować w określony sposób, który do tej pory stosowałam.

Kate Bauer, jako autorka rysunków „towarzyszyła” mi od początku pisania książki. Regularnie przysyłałam do niej kolejne rozdziały, a Ona tworzyła do nich swoje niezwykle ilustracje. Była zatem niejako pierwszą recenzentką mojej książki. W którymś z maili, w odpowiedzi na kolejną porcję materiału, który Jej przesłałam napisała mi: *Takie zdanie mi cały czas chodzi po głowie, jak "Cię czytam"... nie marnuj czasu na pełzanie, jeśli masz siły dolecieć do nieba.* Myślę, że nadaje się na motto tej książki.

Nie marnuj czasu na pełzanie, jeśli masz siły dolecieć do nieba.

Kate Bauer



O CZYM JEST KSIĄŻKA?

W niniejszej książce dowiesz się o tym, jak:

- zidentyfikować swoje JA
- rozpoznać własne marzenia i potrzeby oraz jak je realizować

- rozpoznać i rozwijać swoje moce strony
- zidentyfikować i minimalizować wpływ swoich wad i złych nawyków
- budować spójną wizję i cele życiowe
- planować i ustalać priorytety
- skutecznie motywować siebie i być konsekwentnym w dążeniu do celów
- lepiej „zarządzać” swoim czasem
- podejmować właściwe decyzje
- być asertywnym
- radzić sobie ze stresem
- dbać o swoje zdrowie i kondycję, rozwój intelektualny i duchowy.

Czyli jak wziąć życie w swoje ręce, bo TO JEST TWOJE ŻYCIE!!!

O tym właśnie będzie ta książka. Więcej ciekawych informacji i prezentacji znajdziesz na moim blogu: www.codziennielepsi.com. Niektóre fragmenty tekstu niniejszej książki pochodzą z bloga *Codziennie lepsi* lub są dokładnymi cytatami.

Skąd pomysł na książkę? Od ponad 15 lat prowadzę zajęcia dla studentów oraz szkolenia

i warsztaty dla firm między innymi z takich tematów, jak: *Zarządzanie sobą w czasie, Kreatywne myślenie, Podejmowanie decyzji, Komunikacja interpersonalna, Rozwiązywanie konfliktów, Zarządzanie strategiczne, Zachowania organizacyjne, Przywództwo i zarządzanie zespołem*. Prowadzenie tych zajęć jest dla mnie ogromną frajdą. Możliwość dzielenia się wiedzą i doświadczeniem to duży przywilej, który staram się często wykorzystywać. Jak każdego trenera i wykładowcę, cieszą mnie pozytywne oceny uczestników. Jednak największą dla mnie nagrodą są informacje uczestników odnośnie wykorzystywania przez nich rozwiązań, o których rozmawialiśmy na zajęciach. Ich zadaniem były one łatwe do zastosowania niemal natychmiast, a przed wszystkim pozwalały dokonać pozytywnych zmian w ich życiu. I to stało się moją inspiracją do stworzenia bloga oraz napisania książki. Wierzę, że dzięki mojej książce oraz postom i prezentacjom na blogu będę mogła dzielić się

moją wiedzę, doświadczeniem i przemyśleniami z większą ilością osób. Jeśli to co napiszę pomoże chociaż jednej osobie... warto się dzielić.

DLA KOGO?

Jeśli:

- chcesz kierować własnym życiem
- masz marzenia i pragniesz je realizować
- nie chcesz być czyimś popychadłem
- chcesz wziąć stery swojego losu we własne ręce

to niewątpliwie książka dla Ciebie!

Dlaczego? Ponieważ ta bardzo praktyczna książka pomaga zidentyfikować wyzwania z jakimi przychodzi nam się zmierzyć w życiu i podaje „na tacy” proste i gotowe rozwiązania do zastosowania od razu. Aby czytało się ją lżej została bogato zilustrowana świetnymi rysunkami Kate Bauer. Aby pomóc zachować optymizm i dobry humor, bez względu na powagę tematu, książka w zabawny sposób przedstawia istotne dylematy naszej codziennej egzystencji przeplatając poważne kwestie dowcipami i anegdotami. I podobnie jak w książce *Komunikacja bez barier, czyli wilk syty i owca cała* prawdziwe historie z życia wzięte uwiarygodniają przekaz.

SPIS TREŚCI



TYTUŁEM WSTĘPU.....	10
Dążenie do doskonałości.....	10
Skuteczność i efektywność.....	13
Zaangażowanie a poświęcenie	14
ZROZUM SIEBIE – ZACZNIJ OD JA.....	16
Od zależności do ... współzależności.....	16
Poszukiwanie sensu życia	17
Odnajdywanie własnego JA.....	19
Osobowość i charakter	22
Wartości.....	22
Postawy.....	26
Źródła wiedzy o naszym JA	26
Poczucie własnej wartości.....	28
Jak budować poczucie własnej wartości	31
Identyfikacja mocnych stron	33
Identyfikacja słabych stron i nawyków	40
PROAKTYWNOŚĆ I REAKTYWNOŚĆ – DOKONUJ ZMIAN I KSZTAŁTUJ SWOJĄ RZECZYWISTOŚĆ	45
Proaktywność	45
Reaktywność kontra proaktywność.....	47
Jak rozwijać proaktywność	53
Akceptacja zmian – wzbudzanie otwartości na zmiany	55
WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA – PRZEKUJ SNY NA DZIAŁANIA	60
Mieć marzenia	60
Wizja i misja zamiast pobożnych życzeń i nieuchwytnych marzeń	62
Kluczowe czynniki sukcesu	66
Osobista SWOT.....	68
Przygotowanie do działania	71
ZARZĄDZAJ „SWOIM CZASEM” – BĄDŹ BARDZIEJ EFEKTYWNY	74
Znaczenie czasu a zarządzanie sobą.....	74
„Inwentaryzacja” czasu	77
Diagnoza „złodziei czasu” w pracy.....	86
Efekt piły	88
Diagnoza „błędów własnych”	90
Krzywa wydajności REFA - nasza fizjologia a „zarządzanie” CZASEM	101
Przerwa – czyli ładowanie akumulatorów.....	105
Jak radzić sobie ze złodziejami czasu	105
Ustalenie priorytetów	114
Zasada Pareto – reguła 80:20	116
Analiza ABC	118
Matryca Eisenhowera	119
Jak być bardziej wydajnym.....	122
WEŹ LOS W SWOJE RĘCE – NIE POZWÓL INNYM ZAPLANOWAĆ TWOJEGO ŻYCIA.....	124

Dlaczego warto planować i wytyczać cele.....	124
Rodzaje celów i planów	126
Plany okresowe.....	126
Plany reaktywne i proaktywne	127
Plany osobiste i zawodowe.....	128
Zasady poprawnego wyznaczania celów: SMART i SMART+	128
Metody planowania – jak odzyskać jedną godzinę dziennie!.....	135
Krzywa Gaussa.....	135
Reguła 60:40.....	135
Reguła Parkinsona	136
Metoda ALPEN	136
Metoda Trzos.....	137
Tworzenie dobrego planu	139
Efektywna realizacja planu i celów.....	142
Zasada elastyczności	143
Sprawdzone metody radzenia sobie z zadaniami.....	145
Metoda połączona bazy.....	145
Taktyka salami.....	146
Metoda sera szwajcarskiego	146
Ustalenie godzin	147
Monitoring i kontrola realizacji planów.....	148
KONSEKWENCJA W DZIAŁANIU – WYTRWAJ W SWOICH POSTANOWIENIACH.....	150
Dyscyplina i rytm	150
Determinacja, czyli trudne początki i ciężkie wytrwanie.....	153
Cierpliwość.....	158
MOTYWOWANIE SIEBIE – ZNAJDŹ SWOJĄ MARCHEWKĘ.....	161
Motywacja i automotywacja	162
Sztuka automotywacji, czyli techniki motywowania siebie.....	167
Zakłócenia w procesie motywacji.....	171
Wewnętrzna siła	173
Nasze „pocieszacze” i „poprawiacze humoru”	174
ROZWIĄZUJ PROBLEMY EFEKTYWNIEM – PODEJMUJ WŁAŚCIWE DECYZJE	178
Proces rozwiązywania problemu i podejmowania decyzji	179
Pułapki i błędy w podejmowaniu decyzji	182
Osobowość a podejmowanie decyzji.....	183
Pułapki umysłu	186
Narzędzia podejmowania decyzji.....	192
Reguła 5 x dlaczego – identyfikacja i zdefiniowanie problemu.....	192
Diagram rybiej ości – identyfikacja i zdefiniowanie problemu oraz jego skutków.....	193
Analiza Pareto-Lorenza – identyfikacja i zdefiniowanie problemu oraz jego skutków.....	195

Drzewo decyzyjne – identyfikacja problemów, szukanie rozwiązań, ocena rozwiązań.....	198
Analiza pola sił – ocena rozwiązań.....	199
Metoda punktacji – ocena rozwiązań.....	200
Metoda wartościowania – określanie i porównywanie kryteriów.....	203
Metoda rangowania.....	205
Efektywne decyzje.....	206
BĄDŹ ASERTYWNY – NIE SCHODŹ Z WYBRANEJ ŚCIEŹKI - PODĄŻAJ SWOJĄ WŁASNĄ DROGĄ.....	208
Agresja, asertywność, bierność.....	208
Jak odmawiać. Jak prosić. Jak wyrazić własne opinie i przekonania.....	210
Jakie korzyści daje bycie asertywnym.....	219
PANUJ NAD EMOCJAMI – PAMIĘTAJ, ŻE ZŁOŚĆ... DECYZJOM SZKODZI... 221	221
Emocje.....	221
Jak działają na nas emocje.....	223
Jak zarządzać swoimi emocjami.....	226
ZARZĄDZAJ STRESEM – PORADŹ SOBIE ZE SWOIM DEMONAMI..... 231	231
Źródła i reakcje na stres.....	232
Zależność pomiędzy stresem, a wydajnością.....	236
Jak „zarządzać” stresem.....	239
Narzędzia „zarządzania” stresem:.....	240
Sposoby redukcji napięcia spowodowanego stresem.....	245
ROZWIJAJ SIĘ – DBAJ O SWOJE ZASOBY..... 248	248
Perpetum mobile nie istnieje, czyli pomnażanie potencjału, odnawianie zasobów... 248	248
Rozwój zasobów fizycznych.....	250
Sport.....	252
Relaks.....	254
Zdrowe odżywianie.....	264
Zarządzanie stresem.....	267
Rozwój zasobów umysłowych (intelektualnych).....	267
Ćwiczenie umysłu.....	271
Ćwiczenie pamięci.....	273
Ćwiczenie wyobraźni.....	274
Uczenie się i studiowanie.....	274
Czytanie.....	274
Pisanie.....	274
Planowanie.....	275
Rozwój zasobów społeczno-emocjonalnych.....	275
Rozwój IE inteligencji emocjonalnej.....	276
Rozwój samoświadomości.....	277
Rozwój samokontroli.....	278
Rozwój samomotywacji.....	278
Rozwój empatii.....	278
Wpływanie.....	280

Rozwój zasobów duchowych	281
PODSUMOWANIE	283
Konkluzja – jak zarządzać sobą, aby spełniać swoje marzenia	283
Nawyki sukcesu.....	284
SPIS ĆWICZEŃ.....	286
SPIS TABEL.....	286
SPIS WYKRESÓW	288
SPIS RYSUNKÓW	288
BIBLIOGRAFIA.....	289