

A PROAKTÍV HOZZÁÁLLÁS

KULCSFONTOS SÁGÚ
A
REZILIENCIÁHOZ

Egy állandóan változó, kihívásokkal teli világban az előre felkészülés és a proaktív megközelítés nagyban elősegíti a hatékonyságot és erősen csökkenti a stresszt az adott szituációban, ezáltal növelve a rezilienciát.

Napjainkban sokszor nehéz fókuszot tartani és cselekedni. Főleg, hogy minden körülöttünk arra lett tervezve, hogy passzívan létezzünk és fogyasszunk, nem pedig arra, hogy fejlődjünk, **boldoguljunk** és alkossunk...

Itt van pár tipp, hogyan birkózzunk meg proaktívan:

www.highvibecoaching.com

1. Lépés

HATÁROZZ MEG EGY KONKRÉT, TISZTA CÉLT!

Könnyebben veszítünk fókuszot, ha nincs konkrét célunk. Ezért nagyon fontos, hogy legyen egy víziónk, amihez tarthatjuk magunkat.

Jó stratégia lehet a SMART-célmeghatározási keretrendszer.

Ennek megfelelően vehetjük sorra és prioritizálhatjuk a teendőinket.

Tudnunk kell mit és miért szeretnénk. Sokkal gyorsabban lendülünk át a nehézségeken, ha megvan a megfelelő motiváció és pontosan tudjuk, hova szeretnénk eljutni adott időn belül.

Hagyj magadnak időt a célod felfedezésére. Itt jön be az önismeret; meditálj, naplózz, imádkozz, jógázz – bármi, ami a jelenben tart és befelé enged figyelni. Az öngondoskodás különösen fontos ebben az időszakban.



highvibecoaching.com



DOLGOZZ KI EGY TERVET!

2. Lépés

Amikor megvan a konkrét célod,
megkezdődhet a tervezés.

A jól meghatározott (,lehetőleg SMART)
cél eléréséhez könnyebb akciótervet
készíteni. A szükséges lépések
beazonosítása elengedhetetlen ahhoz,
hogy tudd merre indulj.

Így összpontosíthatod az erőforrásaidd és
az időd, hogy hatékonyan navigáld
magad a célhoz vezető úton.

- Ne feledd:

*A tervednek nem kell tökéletesnek lennie.
Mindig finomíthatsz rajta vagy akár
teljesen újra is tervezhetsz.*

*A lényeg, hogy indulj meg és ne ess az
analízis paralízis csapdájába a
"tökéletes" terv hajszolása közben.*



RANGSOROLD A FELADATAID!

_____ 3. Lépés



Vedd sorra mik azok a feladatok, amiket el kell végezned majd a célod eléréséhez.

Mik azok, amik kulcsfontosságúak és melyeket hagyhatsz ki, ha úgy adódik.

Néhány lépés fontosabb, mint a többi, ezért priorizálnod kell a teendőid.

Ez segít fókuszálni és kevésbé lesz lehetőséged elveszni később a részletekben.

AZONOSÍTSD BE A SZÜKSÉGES ERŐFORRÁSOKAT!



Tudnod kell milyen készségekre és külső erőforrások bevonására lesz szükséged majd a terved megvalósításához. Itt nagy segítség, ha tisztában vagy a saját képességeiddel és fejlesztendő területeiddel. Vizsgáld meg milyen képességek birtokában vagy, amik segítik majd a folyamatot és melyek, amelyeket külső segítség bevonásával kell erősíteni, helyettesíteni.

Rengeteg fejlesztési lehetőség/ eszköz áll rendelkezésedre: könyvek, podcastek, szemináriumok, online kurzusok, stb.



VEDD SORRA A LEHETSÉGES AKADÁLYOKAT ÉS STRESSZOROKAT!

Kezeld tényként, hogy valószínűleg találkozni fogsz kihívásokkal az utad során. Ha próbálsz előre feltérképezni a lehetséges nehézségeket, sokkal könnyebben leküzdheted azokat. Ha tisztában vagy vele mi az, ami trigger számodra, egyszerűbben elkerülhetsz vagy kezelhetsz szituációkat. Ezért ezeket is érdemes önreflexióval sorra venni.

Próbáld törekedni a pozitív hozzáállásra, de lásd reálisan a helyzetet. Gyakorolj tudatosságot és törekedj a jelenre fókuszálni, csökkentve ezzel a “túlgondolást”.

ALAKÍTS KI TÁMOGATÓ KÖZEGET!

Építs ki egy támogató, hasonló érdeklődéssel bíró közösséget. Próbálj azokkal kapcsolódni, akiktől tanulhatsz és inspirálóak lehetnek számodra az adott témában.

Nyugodtan informálódj vagy kérj segítséget. Cserébe ahol tudsz, te is segíts másoknak.

Csatlakozz klubokhoz, vegyél részt szemináriumokon, próbálj meg részt venni csoportos tevékenységeken, ahol edukálhatod magad és bővítheted a kapcsolati hálód.

Így egyszerre bővíted a tudásod és lesz egy megtartó, motiváló közösség, ami nagy segítség, ha elfogyna a lendület.

- *KAPCSOLÓDJ*
- *TÁMOGASS*
- *KÉRJ SEGÍTSÉGET*



MARADJ RUGALMAS, REFLEKTÁLJ ÉS TERVEZZ ÚJRA, HA SZÜKSÉGES!



Az élet kiszámíthatatlan és előfordulhat, hogy ennek megfelelően újra kell tervezni pár dolgot (vagy akár mindent). Próbálj rugalmas maradni, ha váratlan kihívással kell szembenézned vagy valami hátráltat. Fogalmazd át a kihívásokat a fejedben és tekints rájuk tanulási és fejlődési lehetőségként. A fókuszod maradjon azon, amit befolyásolni tudsz és legyél adaptív. Használd az erőforrásaid, hogy megoldd a problémát. Gondold át melyik stratégiád volt működőképes és melyik volt kevésbé hatékony. Ne félj változtatni vagy újratervezni, ha szükséges.



HA ÚGY ÉRZED
SEGÍTSÉGRE LENNE
SZÜKSÉGED VAGY
KÉRDÉSED VAN,
KERESS BIZALOMMAL!

(+36)70 629 0688

veronika@highvibecoaching.com
www.highvibecoaching.com