



The Path

„Peste un an îți vei fi dorit să fi început de acum !”

Be more...

Da, în momentul acesta te afli în posesia celui mai puternic instrument de dezvoltare personală și organizare eficientă a obiectivelor, și nu în ultimul rând a vieții tale. Ești un om extrem de norocos! Însă nu uita că informația nu valorează nimic, dacă nu o pui în practică. Indiferent de gradul tău actual de organizare, acest instrument îți va ușura enorm viața și îți va aduce multă liniște în activitatea zilnică. Nu te teme că îți vei pierde creativitatea, s-a demonstrat deja că ordinea sporește această abilitate. Noi îți urăm mult spor și te provocăm să fii zi de zi cea mai bună variantă a ta pentru că tu esti creatorul propriei tale vieți!

Acest super instrument a venit ca o consecință a procesului de autoorganizare a propriei vieți. A venit în urma căutării și cercetării multor alte surse care ne-au inspirat, dar și din experiența multor oameni și concepte care își dovedesc trăinicia și valabilitatea de mai bine de 2500 ani. Am unit sub un singur instrument cele mai importante componente care să ne ajute zi de zi în atingerea obiectivelor propuse.

The Path conține:

- Ghidul The Path
 - Stabilirea Valorilor
 - Identificarea Viziunii
 - Misiunea personală
 - Setarea obiectivelor:
 - macro 5-20 ani
 - micro 1-5 ani

- Caietul de lucru împărțit în 5 săptămâni
 - Un planner anual
 - Un planner pentru fiecare lună
 - Vizualizarea lunii ideale
 - Vizualizarea săptămânii ideale
 - Planner săptămânal
 - Activitatea zilnică
 - Analiza săptămânii
 - Analiza lunii

PROCESUL DE IDENTIFICARE A MISIUNII

O viață plină de sens și fericire este o viață trăită la maxim, având curajul de a trăi în dragoste față de noi și cei din jur, o viață în care ne urmărim visurile și nu temerile, o viață în concordanță cu misiunea și viziunea noastră. Dar misiunea și viziunea noastră se construiesc și au la bază valorile personale. Fără o legătură a sistemului de valori cu misiunea, viziunea și obiectivele noastre nu vom putea avea acel sentiment de fericire și împlinire.

Vă invităm să trecem împreună printr-un proces simplu de identificare a acestora. Această călătorie te va aduce mai aproape de cea mai bună versiune a ta.

1. VALORILE

Valorile reprezintă forța motrice a comportamentului uman, dar și modalitatea în care privim lumea, deoarece acestea ne ghidează toate acțiunile vieții noastre și reprezintă esența noastră, temelia pe care ne vom clădi misiunea.

Îți propunem următorul exercițiu pentru setarea valorilor.

Scrie 10 persoane pe care le admiri foarte mult (aceste persoane pot fi prieteni, rude, antreprenori, lideri spirituali, fie în viață, fie nu). Dacă nu îți vin în minte persoane, nu îți face griji, acordă-ți timpul necesar completării.

	Persoane pe care le admiri	Valori
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

În dreptul fiecărei persoane din lista de mai sus notează valorile pentru care admiri.

Acestea sunt câteva exemple de valori ce pot fi luate în considerare, pentru a îți face o imagine mai clară asupra a ceea ce înseamnă acestea.



Aceste 10 valori sunt de fapt valorile care te definesc pe tine și care cântăresc cel mai mult pentru tine. Te afli cu un pas mai aproape în a conștientiza care este adevarata ta misiune și de a transpune aceste idei în acțiuni.

2. VIZIUNEA

Viziunea este despre noi, despre cine și unde ne dorim să fim sau să devenim. Este despre a fi! Viziunea are legătură cu visul cel mai mareț despre noi înșine sau despre business-ul nostru.

Răspunde la întrebările de mai jos pentru a-ți putea identifica viziunea. Fie că o facem la nivel personal, fie la nivel organizațional, răspunsul la aceste întrebări ne va reda o imagine mai clară asupra locului în care dorim să ajungem. Scrie răspunsuri cât mai clare și specifice astfel încât să îți întipărești cât mai bine în minte cine îți dorești cu adevarat să fi.

Înainte de a răspunde nu uita să te întreb și de ce gândești acel lucru: dacă răspunsul la întrebare vine din suflet, din sentimentele cele mai

frumoase pe care le ai, din iubire, sau vine din fricile tale, din temerile de a nu ajunge într-un anumit fel ori din tiparele mentale impuse de societate, din gândirea colectivă.

Hai să identificăm cea mai bună variantă a ta. Nu îți fie teama să scrii lucruri mărețe pentru că poți ajunge acolo, ai tot ceea ce îți trebuie pentru a ajunge cine îți dorești. Totodată, ai grija ce îți dorești pentru că posibilitatea de a se întâmpla este mare!

1. Cine vreau să fiu? Cine/Ce vreau să fie business-ul meu?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

De ce?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Cum vreau să fiu? Cum vreau să fie business-ul meu?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Unde vreau să fiu? definește locul (exp: național, internațional, global sau o regiune specifică)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Pentru ce? Care este scopul meu/ al business-ului meu, pentru care să fiu/exist acolo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Creearea VIZIUNII ne poate arăta:

- ◇ Potențialul pe care noi îl avem și îl conștientizăm;
- ◇ Convingerile noastre constructive și benefice care ne susțin potențialul;
- ◇ Convingerile limitative pe care le avem (pe care este important să lucrăm pentru a le schimba) și care ne împiedică să ne atingem potențialul. În această categorie intră și obiceiurile neproductive, pe care nu le conștientizăm.

3. MISIUNEA

Misiunea este conectată cu ceea ce facem prin munca noastră și ce primesc cei pentru care lucrăm. Ce le oferim noi, de fapt, oamenilor, lumii, prin munca și rezultatele muncii noastre.

Specificul *MISIUNII*:

- Este foarte important să ne definim misiunea mergând în profunzimea efectului pe care îl producem în lume, prin: munca noastră sau prin obiectul de activitate al organizației, prin serviciile sau produsele noastre;
- Misiunea **NU ESTE DESPRE CUM VOM FACE**, ci despre efectul produs în urma a ceea ce facem și oferim lumii.

Misiunea: clară, scurtă, specifică pe efectul pe care-l produce în lume și în rezonanță cu cel care o inițiază. Misiunea se simte, se trăiește și astfel o împărtășești mai departe.

O misiune scrisă astfel poate produce următoarele beneficii:

- Inspiră oamenii în crearea de afaceri noi, fiind ca un ghid în inovație și creativitate;
- Aduce oamenii aproape, creează sinergie între oameni;
- Aduce scop comun oamenilor din organizații și implicit schimbă direcția focusului de pe propria activitate, pe scopurile organizației.

Din misiune izvorăsc **OBIECTIVELE** care țin de obiectul de activitate, aici intrăm în zona **CUM** și **CÂND FACEM** lucrurile.

Luând în considerare cele scrise mai sus, te rugăm să îți scrii misiunea ta personală, cea spre care tinzi, cea care te va aduce acolo unde îți dorești. Nu uita să iei în considerare valorile la care te raportezi, așa că înainte să îți scrii misiunea, te rugăm să recitești valorile care stau la baza ta, ulterior citește încă odată viziunea pe care o ai. Nu îți fie teama să scrii, chiar dacă acest enunț este diferit de persoana care ești în prezent, acest pas reprezintă începutul, constientizarea adevăratului tu, cel care va fi fericit și implinit.

Misiunea mea este:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Odată identificată misiunea trecem la pasul următor -
Setarea obiectivelor:

1. Personale

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Profesionale

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Obiective pe termen lung:
20 ani

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
10 ani
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Obiective pe termen mediu –scurt

3-5 ani

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1-2 ani

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

INDICATII DE COMPLETARE

Planner anual

Este folosit pentru notarea/însemnarea unor evenimente generale: vacanțe, participarea la anumite evenimente, zile de naștere etc. În funcție de diverse evenimente fixe ne putem organiza alte activități sau evita suprapunerea unor proiecte.

Plannerul lunar

Se folosește pentru notarea evenimentelor principale din lună, de care știm sau care apar pe parcurs. Note scurte, evenimente Ex: „nuntă, workshop, deadline într-un proiect.”

Luna mea perfectă

Această secțiune reprezintă un exercițiu de imaginație ce presupune o descriere amănunțită a lunii perfecte în viziunea ta, așa cum ai vrea tu să fie.

Proiectele la care lucrez și obiectivele finale

Se vor enunța proiectele la care lucrezi alături de obiectivul final al fiecăruia și se vor identifica următorii 3 pași pe care îi ai de făcut pentru fiecare proiect.

Săptămâna mea perfectă

Repetarea exercițiului de mai sus dar pe o perioadă de o săptămână.

Planner săptămânal (2 pagini)

În plannerul săptămânal se trec evenimentele mai amănunțit. Acesta se completează în week-endul dinaintea săptămânii.

Acesta cuprinde:

- Focus săptămânal

În această secțiune se vor nota acțiunile asupra cărora trebuie să-ți concentrezi atenția săptămâna ce urmează. Enunță acțiuni specifice.

- Provocările săptămânii

Urmărește crearea de obiceiuri productive sau renunțarea la cele

neproductive.

- *Proiectele săptămânii:*

Proiectele în derulare în săptămâna respectivă, personale sau profesionale.

- *Focus Zinlic*

Cuprinde aria căreia îi dedic toată atenția (acțiune, obiect, persoană etc.)

- *Programarea orară*

Are ca scop păstrarea într-un singur loc a evenimentelor și întâmplărilor importante din săptămână pentru a evita suprapunerea și a gestiona cât mai bine fiecare zi.

Activitatea zilnică (4 pagini):

1.

- *focus zilnic*

Cuprinde aria căreia îi dedic toată atenția (acțiune, obiect, persoană etc.)

- *programarea activităților orare*

Se completează cu o zi înainte; destinată planificării zilei ce urmează.

- *proiecte în desfășurare*

Proiectele în derulare în ziua respectivă, personale sau profesionale.

- *de făcut în proiect*

Principalele 5 sarcini importante pe care trebuie să le faci pentru realizarea fiecărui proiect. Tot ceea ce trebuie să faci este să decizi ordinea acestor proiecte și o cât mai bună și curată organizare a acțiunilor pe care trebuie să le faci.

- *analiza financiară*

• *Venituri* - rezultatele financiare ale activităților întreprinse în ziua respectivă.

• *Investiții* - cheltuieli care ne aduc plus de valoare în prezent sau viitor, generând o stare de bine (echipamente sportive, haine de calitate, mâncare de calitate, ce sporesc senzația de bine, sănătatea și fericirea noastră, cursuri, cărți, educație, vacanțe).

• *Cheltuieli* -bani consumați pe lucruri care nu ne aduc un plus de valoare (junk food, obiceiuri nesănătoase precum fumatul, gadget-uri foarte scumpe pe care nu le folosim etc.)

Această secțiune va determina conștientizarea cheltuielilor pe de o parte, iar pe de altă parte o utilizare mai eficientă a resursei materiale, crescând investițiile în obiceiuri sănătoase, ce ne ajută să evoluăm și scăzând cheltuielile ce nu ne aduc beneficii.

2.

Neprevăzute – unde trecem lucrurile de făcut în ziua respectivă, care apar pe parcurs și de care nu știam.

Persoane de contactat – în această categorie intră persoanele cu care trebuie să luăm legătura în ziua respectivă, pentru diferitele proiecte pe care le avem în derulare. Pe aceste persoane le vom contacta dimineața și le vom comunica ceea ce așteptam de la ei și de asemenea până când, repere temporale .

Încă de făcut - zona în care vom trece sarcinile pe care nu le-am îndeplinit în ziua respectivă, pe care fie le vom realiza până la sfârșitul zilei, fie le vom face în ziua următoare.

3.

Provocarea zilei

De multe ori poate și ție ți s-a întâmplat să pleci de dimineață cu o întreagă listă de lucruri faine pe care să le faci pentru ca mai apoi să ajungi seara și să constăți că, de fapt, nu ai făcut prea multe, deoarece ai fost ocupat făcând lucruri neimportante pe parcursul zilei. Într-un cuvânt, ți-ai irosit una dintre cele mai importante și valoroase resurse: timpul.

Pentru a evita acest lucru am împrumutat un vechi ritual budist în afaceri și viața personală, ritual împărtășit și descris foarte bine și clar în cartea *„Șlefuitorul de diamante”* de Gheshe Michael Roach. Asa că dacă ai citit cartea sau o să o citești, poți completa pagina 3 conform recomandărilor din carte. Dacă nu, îți propunem o analiza a zilei în funcție de clasificarea activitatilor și anume :

Analiza zilei

- Activități personale care îți aduc valoare
- Activități personale care nu îți aduc valoare

- Activități profesionale care generează profit/venit
- Activități profesionale care nu generează venit

În cadranul de plus-uri se vor regăsi activitățile care aduc valoare, materială sau non-materială în conformitate cu codul tău etc. În categoria de valoare non materială se regăsesc toate acțiunile care te duc mai aproape de cine îți dorești să fii, de cea mai buna variantă a ta.

Ex: Dacă îți dorești să îți crezi un obicei în a citi o carte pe săptămână, și în ziua respectivă citești o oră, aceasta activitate reprezintă o acțiune ce generează valoare și trebuie menționată în zona de analiză personală.

La polul opus întâlnim activități care nu aduc nici un fel de valoare, însă le facem instinctiv. Ex: A sta pe Facebook pentru a verifica prietenii virtuali sau alte activități care nu pot genera un plus de valoare la nivel personal. Cu timpul ar trebui să ne alegem cu grijă toate activitățile pe care le facem într-o zi. Ideal este să transformăm acțiunile care nu generează valoare în unele care ne ajută să ne atingem scopul.

Ne selectăm intervalele orare la care ne putem opri să ne analizăm. La început aceste intervale pot fi mai mari, până se va crea o disciplină, o obișnuință, care ne va ghida pe drumul nostru și ne va putea permite să ne observăm obiceiurile, activitățile care aduc valoare și ne duc mai aproape de obiectivele noastre, pe de o parte, iar pe de altă parte vom putea să ne dam seama de toate acțiunile noastre care ne țin pe loc, care nu ne permit să evoluăm, deoarece ne folosesc cea mai prețioasă resursă pe care o avem, timpul. Acest lucru ne permite să fim mult mai prezenți și focusați, aducând nu doar un randament mai mare, dar și conștientizarea oportunităților de care ne lovim zi de zi și pe care uneori nu le putem observa.

Cele mai bune fapte...

Din analiza de mai sus selectează cele mai bune 3 acțiuni pe care le-ai făcut

Recunoscător pentru...

Pentru un mindset pozitiv și optimist orientează-te către lucrurile bune ce ți s-au întâmplat pe parcursul zilei și enumerează 3 lucruri pentru care ești recunoscător

Jurnalul profesional și personal – destinat ideilor, sau proiectelor sau oportunităților care intervin. Poate fi personalizat după nevoile fiecăruia.

Analiza săptămânii

Ti-ai îndeplinit toate obiectivele pe care le-ai enunțat la începutul săptămânii?

Care este statusul pe proiect sau obiectiv? Raspunsurile pot fi: realizat, în progres sau neînceput.

Analiza profesională și personală

În această secțiune analizăm din punct de vedere profesional activitățile din săptămâna ce a trecut, punctând profitul generat sau cheltuielile avute. La nivel personal analizăm activitățile ce ne-au adus mai aproape de cine vrem să fim (+ valoare) sau ne-au ținut pe loc (- valoare).

Lectia saptamanii

Lucrurile pe care le-am învățat în săptămâna respectivă, este important să notam și învățăturile ce reies din greșeli, astfel încât să nu le mai repetăm și să învățăm din fiecare experiență.

Proiecte

În această secțiune defalcăm proiectele importante la care lucrăm în etape pe care le avem de făcut în continuare. În timp vei observa că vei dormi mult mai linistit și fără griji. Nu numai atât, dar vei deveni mai împlinit și îți vei da seama că viața ta are sens.

La început poate părea anevoios procesul, dar ușor-ușor va face parte din viața ta fiindcă despre asta este vorba, despre trăirea propriei vieți, trăirea propriilor visuri, căci de nu o să constați că trăiești, muncești și construiești viața altcuiva.

Be more...

Daca ai probleme sau neclarități nu ezita să ne contactezi!

De asemenea, ne-ar face mare plăcere sa ne împărtășești experiențele și „victoriile” tale! Multă lume poate învăța și se poate inspira din poveștile veritabile și extraordinare ale unor oameni ca tine.

