

MODUŁ V

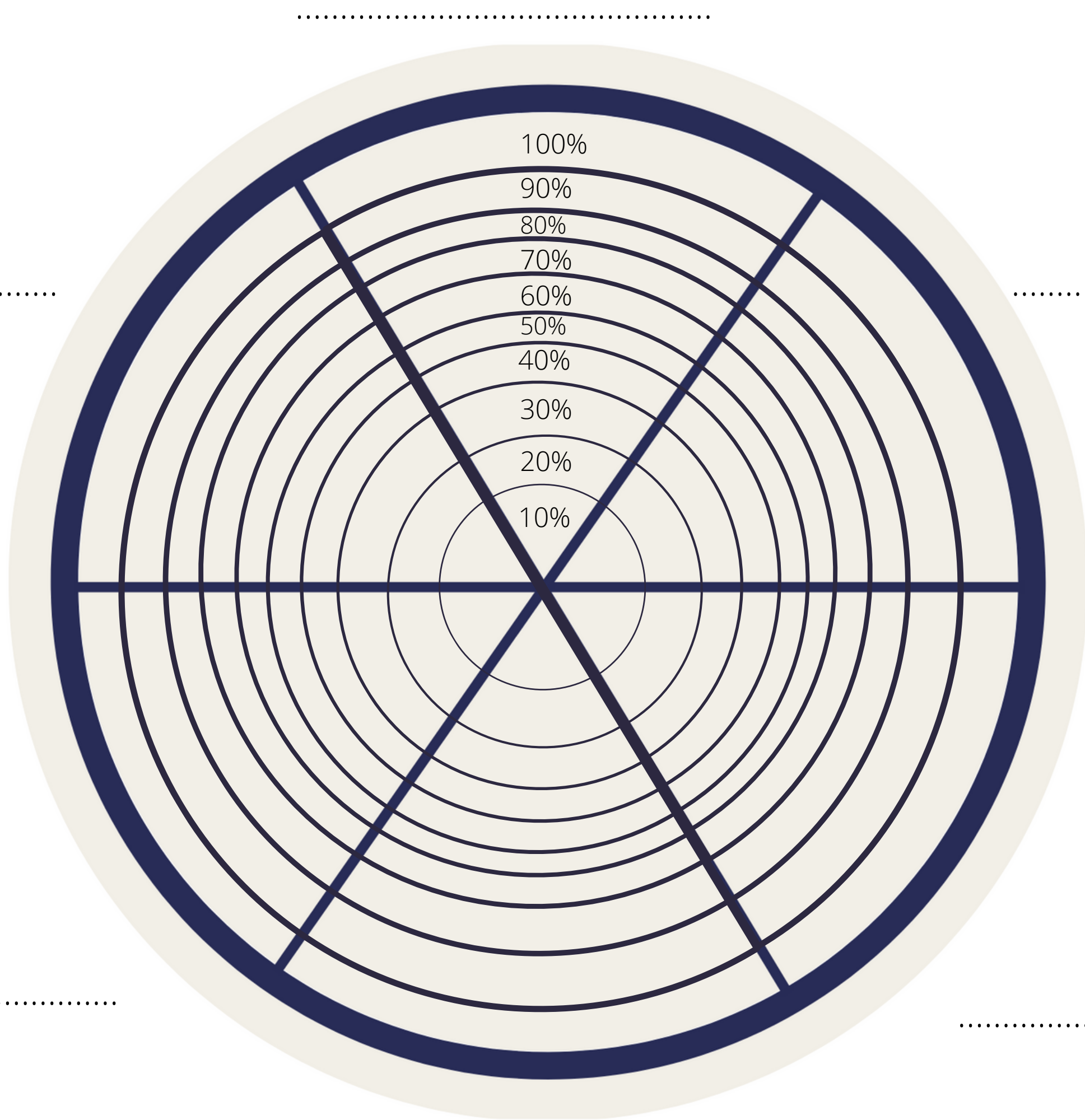
Działanie

LEKCJA 24. KOŁO DZIAŁANIA

Poniżej w kole przepisz w wykropkowanych miejscach swoje poszczególne działania, które zamierzasz podejmować, nawyki, które chcesz wprowadzać, umiejętności do rozwinięcia.

To koło ma 6 części, ale jeśli Twoich działań jest mniej lub więcej - narysuj sobie swoje własne koło - adekwatnie do tego, co zaplanowałaś do wdrożenia.

Niech każda część koła stanowi oddzielne działanie.



To koło posłuży Ci do monitorowania, czyli sprawdzania efektów Twoich działań. Codziennie/co tydzień/ co dwa tygodnie - jak sobie sama ustalisz - otwieraj sobie to koło i zaznaczaj w nim, czy posunęłaś się do przodu w realizacji swoich działań. Możesz to robić zamalowując daną część koła - która odpowiada określonemu działaniu (zamalowuj ją zaczynając od środka). Zaproponowana przeze mnie podziałka jest orientacyjna i to, jak ją wykorzystasz zależy tylko od Ciebie.)

Dla przykładu:

Jeśli chcesz wdrożyć jakiś nawyk i planujesz wykonywanie go przez miesiąc, to możesz przyjąć że 30 dni to 100 % więc 3 dni wykonywania = 10 %. Możesz oczywiście rozplanować go inaczej :)

Jeśli chcesz zrzucić 5 kg i zaplanowałaś, że jednym z działań będzie ważenie się, to możesz przyjąć że -5kg = 100 % w Twoim kole, więc za każdym razem, kiedy ubędzie Ci 1 kg możesz zamalować 20 % przy "ważeniu się".

PS Przy celu, jakim jest spadek wagi, potrzebujesz wprowadzić fajne nawyki na stałe, np. niepodjadanie między posiłkami, picie 2 l wody, ważenie się co jakiś czas (nawet po uzyskaniu spadku wagi - aby kontrolować, czy nie przybywa:). Więc w Twoim kole samo zrzucanie wagi będzie ważne, ale inne działania - są równie istotne!

Proponuję Ci, abyś obok działań wpisała daty - jeśli działanie powinno zostać wdrożone do jakiegoś momentu, albo masz coś wykonać, zrobić w jakimś terminie. To Cię bardziej zmotywuje :)

LEKCJA 25. PATRZ NA TO, JAK IDZIE PLAN

Potrzebujesz widzieć, że Twoje działania się sprawdzają (lub zauważyć, że nie działają - aby zareagować). Twój mózg też musi widzieć, że "dzieje się!", że Ty dajesz radę, że jest Ci w tym działaniu dobrze :)

Dlatego proponuję Ci - oprócz monitorowania swoich działań w kole (poprzednia lekcja), również odznaczanie, np. w kalendarzu, każdego dnia - wykonanego działania.

Oczywiście zależy, jak ma wyglądać Twój cel i jego realizacja.

Jeśli zaplanowałaś sobie jednak do wdrożenia jakiś nawyk związany ze swoim celem - to jego wdrażanie idealnie korespondować będzie z zaznaczaniem na kalendarzu postępów we wprowadzaniu go (albo na kartce papieru - np. tworząc jakiś harmonogram, wykres) czy w odpowiedniej aplikacji w telefonie, w której możesz wprowadzić, że chcesz wdrożyć do swojego życia dany nawyk. I będziesz wykonywać go codziennie, np. przez 30 dni.

Na kalendarzu odznaczaj po prostu X lub innym symbolem każdego dnia - że zadanie wykonane.

W aplikacji też odhacza się zrobienie zaplanowanej czynności (aplikacja ponadto najczęściej wysyła powiadomienia, jeśli tego nie zrobisz - więc to duży plus :))

Im dłuższy łańcuszek wykonanych działań masz - tym trudniej będzie Co go przerwać!

Ponadto sprawdzaj, czy Twoje poszczególne etapy realizacji celu są przez Ciebie osiągane w zakładanych terminach - tak, jak chciałaś. Jeśli tak - super! Plan działa!

Jeśli nie, odpowiedz sobie na pytania:

- 1) czy plan w ogóle idzie?
- 2) w jakim tempie idzie?
- 3) co sprawia, że plan idzie inaczej niż zakładałaś?
- 4) czy potrzebujesz coś zmienić? czy wprowadzisz coś z planu B lub C?