BEZPŁATNY FRAGMENT KSIĄŻKI



Poznaj swoje mocne strony

Spis treści, wybrane fragmenty pierwszego rozdziału i ćwiczenie „Twój osobisty bilans startowy”.

Przeczytaj i zacznij od własnych odpowiedzi.

Irena Dudek • Lustro Losu

Co znajdziesz w pełnej książce

25 rozdziałów oraz dodatek do samodzielnej pracy.

Wstęp — Sukces, który naprawdę jest Twój

1. Zanim wybierzesz cel, poznaj siebie
2. Czego naprawdę chcesz?
3. Talent to nie wszystko
4. Czy na pewno chcę tego, o czym marzę?
5. Nie musisz znać całego swojego życia
6. Sprawdź, zanim zaryzykujesz
7. Pasja, pieniądze i rzeczywistość
8. Jak podjąć decyzję i przestać krążyć?
9. Marzenie bez planu pozostaje marzeniem
10. Zacznij, zanim poczujesz się gotowy
11. Plan 90 dni
12. System, który prowadzi Cię dalej
13. Perfekcjonizm – kiedy wysoka poprzeczka staje się wymówką
14. Strach przed porażką i oceną innych
15. Kiedy bliscy nie wierzą w Twój pomysł
16. Dyscyplina bez katowania siebie
17. Co robić, kiedy długo nie ma efektów?
18. Porównywanie się z innymi
19. Porażka nie mówi, kim jesteś
20. Walczyć dalej czy odpuścić?
21. Jak wrócić po porażce?
22. Ile jesteś gotowa zapłacić za swój sukces?
23. Co się dzieje, kiedy naprawdę Ci się uda?
24. Nie musisz nikomu udowadniać, że odniosłaś sukces
25. Od „chciałabym” do „zrobiłam”

Dodatek: Mój plan własnego sukcesu

Spis treści pełnej książki. Numeracja stron wydania drukowanego została pominięta.

Zanim wybierzesz cel, poznaj siebie

WYBRANE FRAGMENTY ROZDZIAŁU 1

Sprawdź, co już potrafisz

Weź kartkę. Nie zapisuj jeszcze marzeń. Najpierw odpowiedz na prostsze pytanie: Co potrafię robić dobrze? Nie chodzi wyłącznie o kwalifikacje zawodowe.

Może ludzie zawsze proszą Cię o pomoc przy organizowaniu różnych spraw. Być może świetnie tłumaczysz trudne rzeczy. Ktoś inny doskonale wyszukuje informacje. Jedna osoba potrafi uspokoić ludzi w konflikcie, druga naprawia wszystko, co wpadnie jej w ręce. Może masz wyczucie estetyki. Łatwo nawiązujesz kontakty. Dobrze piszesz. Potrafisz słuchać. Świetnie planujesz podróże. Umiesz sprzedać rzecz, której inni nie potrafią sprzedać. Z łatwością uczysz się programów komputerowych. Prowadzisz domowy budżet lepiej niż niejeden specjalista.

Nie odrzucaj umiejętności tylko dlatego, że przychodzą Ci łatwo. To częsty błąd. Właśnie dlatego, że coś robisz bez większego wysiłku, możesz nie zauważać, że dla innych jest to trudne.

Zapytaj innych, ale nie oddawaj im decyzji

Istnieje proste ćwiczenie. Zapytaj pięć osób, które dobrze Cię znają: „W czym, Twoim zdaniem, jestem naprawdę dobry?” Nie pytaj, jaki zawód masz wybrać. To zupełnie inne pytanie.

Zbierasz informacje o sobie, a nie prosisz innych, żeby zaprojektowali Ci życie. Odpowiedzi mogą Cię zaskoczyć. Jeżeli cztery osoby niezależnie powiedzą, że świetnie tłumaczysz, organizujesz albo uspokajasz ludzi, warto się temu przyjrzeć. Nie oznacza to jeszcze, że znalazłeś swoją drogę. Znalazłeś trop.

Co przychodzi Ci łatwiej niż innym?

Przypomnij sobie sytuacje, w których ktoś powiedział: „Jak ty to zrobiłeś?” A Ty pomyślałeś: „Przecież to nic trudnego”. Właśnie tam często ukrywają się naturalne predyspozycje.

Człowiek, który od dziecka bez problemu rozmawia z obcymi ludźmi, może nie uważać komunikatywności za umiejętność. Osoba doskonale organizująca rodzinne wyjazdy może nigdy nie pomyśleć, że wykorzystuje planowanie, logistykę, przewidywanie problemów i zarządzanie budżetem. Ktoś, kto urządził kilka mieszkań i zawsze słyszy zachwyty, może posiadać wyczucie przestrzeni, którego sam nie traktuje poważnie. Nasze mocne strony bywają dla nas niewidoczne właśnie dlatego, że mieszkamy z nimi przez całe życie.

Twój osobisty bilans startowy

ĆWICZENIE Z ROZDZIAŁU 1 • CZĘŚĆ 1 Z 2

Zapisz odpowiedzi w przygotowanych miejscach lub w swoim zeszycie. Instrukcje poniżej pochodzą z książki; miejsce na notatki dodano do tej próbki.

1. Potrafię

Wypisz minimum dziesięć rzeczy, które robisz dobrze.

2. Lubię

Wymień czynności, przy których czas mija Ci szybciej.

3. Nie chcę

Zapisz rzeczy, których nie chcesz mieć w swoim przyszłym życiu — na przykład ciągłych wyjazdów, pracy nocnej, zależności od szefa, ryzyka finansowego albo samotnej pracy.

Od odpowiedzi do własnej drogi

ĆWICZENIE Z ROZDZIAŁU 1 • CZĘŚĆ 2 Z 2

4. Mogę się nauczyć

Wymień umiejętności, których jeszcze nie masz, ale jesteś gotów je zdobyć.

5. Chcę, żeby moje życie wyglądało tak…

Nie opisuj stanowiska ani wysokości pensji. Opisz dzień.

O której wstajesz? Gdzie pracujesz? Z kim? Ile godzin? Jak wygląda Twój wieczór? Ile czasu pozostaje dla rodziny? Czy potrzebujesz spokoju, czy ruchu? Wolisz przewidywalność czy zmienność? Chcesz kierować ludźmi czy odpowiadać przede wszystkim za siebie?

Chcesz przejść do kolejnego kroku?

W pełnej książce przejdziesz od poznania siebie i wyboru celu do sprawdzenia pomysłu, planu 90 dni oraz działania mimo trudności. Znajdziesz też ćwiczenia i dodatek „Mój plan własnego sukcesu”.

Poznaj pełną książkę na Lustro Losu →

lustrolosu.pl/?page_id=5375