

Mano didysis **KODĖL**

Kaip atrasti prasmę tame, ką darai ir jaustis ramiam

DALOMOJI MEDŽIAGA
MODULIS NR. 2

Namų Darbų prasmė
KODĖL atsiradimas
Vertybių ir Stiprybių paieška
-5 / +5 įvykių atradimas

Tęsiame savo kelionę!

Aš esu asmeniškai bendravęs su šimtais žmonių, kurie **daug žino**, bet **nėra išmintingi**.

Šioj situacijoje tiesa yra tokia, kad:

IŠMINTINGAS ŽMOGUS SAVO ŽINOJIMĄ PRITAIKO.

Kai šiame Kurse sužinosit šį bei tą naujo, ar pasikartosit tai, ką žinojot, būtinai tai užfiksuokit sau (tam galit naudoti užrašams skirtą erdvę, esančią dalomosios medžiagos pabaigoje).

Kai bus pateikta užduotis asmeniniam atlikimui – tiesiog padarykit ją. Atlikit tai, kas rekomenduojama ir pamatysit, kad link norimų atrasti atsakymų judėsit greičiau.

Kitu atveju nieko blogo nenutiks. Tiesiog žinokit ir tai, kad ir toliau turėsit tai, ką turit, net jei tas Jums nėra priimtina.

Kviečiu visada atlikti asmenines praktines užduotis (namų darbus).

Tik taip, savu tempu, mes judėsim link asmeninio KODĖL įsivardinimo.

Aš galiu iškart įvardinti savąjį, bet net ir tada, kai jis skambės panašiai į Jūsų, vistiek bus kitoks.

Tokių, kaip mano KODĖL turi ir kiti žmonės. Mano Mokytojų KODĖL taip pat yra panašus, bet tuo pačiu – jis yra kitoks.

Mes kiekvienas turime savąjį KODĖL tada, kai esame jam pasiruošę.

Savo KODĖL aš pajaučiau dar studijų metais. Ir tada jis buvo tarsi patvirtinimas to, ką buvau pajutęs dar anksčiau.

Ar dėl to, kad dar eilę metų negyvenau pagal savo KODĖL yra klaida?

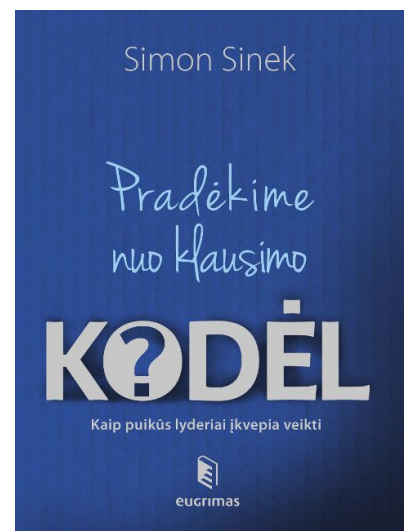
Jokiais būdais. Netikiu tuo ir turiu daug įrodymų, kad laikas, skirtas laukimui ir paieškoms, tik labiau sustiprina ir išgrynina, koks yra tikrasis **KODĖL**.

Dėl to visada rekomenduoju tokiom paieškom skirti savo laiko tyrinėjimui, pažinimui, įsijautimui, įvertinimui.

Tokios paieškos duos labai daug vertės. Po jų bus daug lengviau (ramiau ir aiškiau).

Skirkit laiko pasiruošt išoriškai (rekomenduoju tam Simon Sinek knygą “Pradėkime nuo klausimo KODĖL” ar jo TED kalbą)

Savo LEVEL UP mokymuose vadovams ir organizacijoms dažnai tai aptariam ir tai visada sukelia naujų minčių apie **kiekvieno mūsų gebėjimą sukurti kai ką neįtikėtinai svarbaus**.



Kas labiausiai padeda atrasti Savo Didįjį KODĖL?

VERTYBĖS ir STIPRYBĖS

Kaip atpažinti? Daugiau sekti save.

Vertybėmis paremtą veiklą norisi daryti vis daugiau. *Tiesa?*

Stiprybės matomos per gaunamas padėkas sau. *Už ką dažniausiai Jums dėkoja?*

Mus visus skatina veikti skirtingi dalykai, skirtingos situacijos.

Mes kiekvienas savaip mokame "pakrauti" save ir kiekvienas skirtingai išnaudojame savo energiją.

Mes esame skirtingų tipų žmonės net ir tada, kai esame tarp panašių į mus.

Mūsu charekterio tipai yra skirtingi ir tas mus daro išskirtiniais.

Savo asmenybės tipą galite pasitikrinti internete (tik atsakykit į klausimus sąžiningai sau)

Individuali užduotis VERTYBIŲ išsigryninimui

1. ATSAKYKITE Į ŠIUOS KLAUSIMUS:

- * Ką man patinka veikti laisvu metu?
- * Kas mane verčia šypsotis?
- * Kam aš leidžiu pinigus?
- * Kas man yra svarbu?
- * Kas mane verčia pykti?
- * Kokias savybes vertini kituose?

JŪSU ATSAKYMAI

[illegible]

2. PATIKSLINKITE ir IŠGRYNINKITE ATSAKYMUS

Prie kiekvieno atsakymo perklausti papildomo **“Ką man tai duoda?”** klausimo ir parašykite atsakymą.

Jei atsakymas yra panašus su prieš tai buvusiu – apibendrinti ir palikti tik vieną atsakymą.

3. IŠRINKITE PRIORITETUS

Tiesiog imkite pirmą atsakymą iš patikslinto sąrašo ir lygininkite jį antruoju, tada su trečiuoju ir t.t.

Tuomet suskaičiuokite, kiek balų gavo pirmasis atsakymas ir judėkite prie antrojo.

Lygiai taip pat lyginkite jį su trečiu, ketvirtu ir t.t., o galiausiai suskaičiuokite, kiek balų surinko antrasis.

Taip padarykit su visais savo atsakymais ir gausite prioritetinius atsakymus.

1. Bendras sąrašas	2. Išgrynintas sąrašas	3. Prioritetinis sąrašas

4. ĮSIVARDINKITE SAVO VERTYBES

Išskaičiuokite, kurie atsakymai (vertybės) surinko daugiausiai balų. 3-5, kurios surinko daugiausiai, ir bus Jūsų išsigrynintos vertybės.

Štai keletas pavyzdžių iš mano išgryninto vertybių sąrašo:

2014 m. RYŠYS - FINANSAI - SVEIKATA

2016 m. LAISVĖ - AUGIMAS - BENDRUOMENĖ

2018 m. VERSLUMAS - UGDYMAS - ASM. AUGIMAS - SANTYKIS

Visada kviečiu prisiminti, kad kiekvieno vertybės yra svarbios savaip ir mes niekada N E _ _ _ _ _ J A M dėl savo vertybių.

Individuali užduotis STIPRYBIŲ pažinimui

Paskambinkite 3-5 žmonėm, kuriuos gerbiate Jūs ir, kurie gerbia Jus.

Tai turi būti Jums svarbūs žmonės (gal tai bus Jūsų tėvai, artimieji, gal tai bus Jūsų vaikystės draugai).

Paskambinkite jiems ir paklauskite, ***koks jų nuomone buvo svarbus įvykis Jūsų gyvenime ir jie tai pastebėjo.***

Užsirašykite jų atsakymus ir pažiūrėkite, kiek tai rezonuoja su Jūsų darbu išsigryninant vertybes ir, kiek tai sutampa su tuo, ką atliksite kitoje užduotyje.

Pasitikėkite procesu ir mėgaukitės rezultatais, kuriuos jis atneš.

LABAI SVARBU:

tai yra labai stiprus ir galingas pratimas.

Nenustebkite, jei kai kurie žmonės nesupras Jūsų klausimo ir jiems reikės patikslinti, ką Jūs tuo norite pasiekti.

Taip pat žinokite, kad toks pokalbis gali užtrukti ilgiau nei planavote.

Jame gali atsirasti daug AHA momentų ar netgi ašarų. Nenustebkite, o tiesiog leiskite įvykiams vykti.

Individuali užduotis kertinių įvykių atpažinimui

Pasistenkite prisiminti tuos įvykius, kurie Jūsų manimu buvo svarbūs.

Tiesiog surašykite juos visus ir tada sureitinguokite:

Neigiamas įvykis: nuo 0 iki -5.

Teigiamas įvykis: nuo 0 iki +5.

Kuo daugiau jų prisiminsit, tuo bus naudingiau.

Tuomet surašykite juos sau ir atrinkite tuos, kuriems skyrėte -5 ir +5 balus.

Labai rekomenduoju, kad tokių įvykių būtų bent 6.

Kai tai padarysit - atsisėskite ramiai ir pagalvokite apie tai, kas vyko anksčiau ir kokius tai ženklus Jums gyvenimas pateikė.

Pateikiu Jums savo pavyzdį ir palieku su užduotimi, kad susivestumėt sau tinkantį atsakymą.

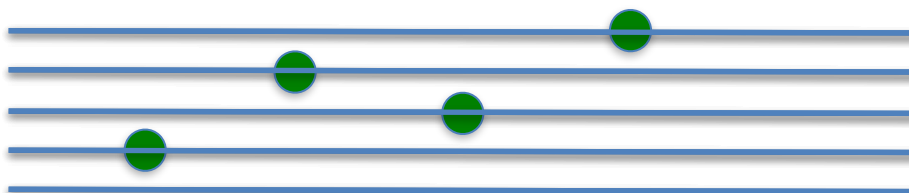
Aš dabar esu individualus vadovų koučeris, rengiu mokymų programas ir vedu paskaitas bei seminarus.

Žmonės man padėjo už tai, kad juos apsaugojau nuo klaidingų sprendimų, už įkvėpimą veikti ir siekti rezultatų.

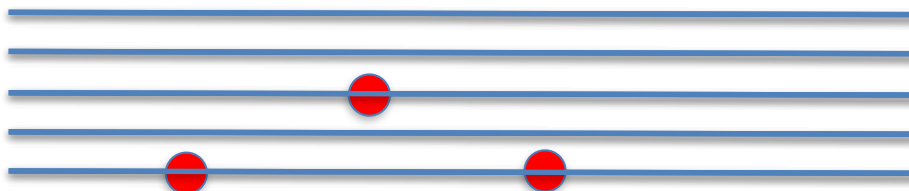
Kaip manot: kiek tai yra susiję su tuo, ką prisiminiau iš savo praeities ir suteikiau tam -5/+5 balus (*kalba šimtams žmonių konferencijoje, draugų gynimas, baimė kalbėti prieš klasę...*)

Dabar - Jūsų eilė. Mėgaukitės atradimais.

+5



-5



-5 – Negalėjau pratarti nei žodžio

[illegible]

[illegible]