



W podróży po spełnione marzenia

www.treningkariery.pl



WPROWADZENIE

Dzień dobry, witaj w mojej małej krainie czarów. Mam na imię Kamila i jestem doradcą zawodowym oraz właścicielką firmy Trening Kariery. Bywam również niepoprawną marzycielką, która notorycznie buja w obłokach i chce od życia czegoś więcej. Chcieć to móc, więc biorę to, na czym mi zależy, jednak nie zawsze tak było. 5 lat temu pragnęłam wielkich zmian, byłam głodna sukcesu i chciałam, by wszystko było tak jak sobie wymyśliłam. Niestety, żadne zmiany same nie następowały, bez działania nie było mowy o rezultatach. Moje wizje były szczelnie zamknięte w pudełku z napisem „kiedyś”. Do czasu, kiedy w jednej z książek przeczytałam, że „marzenia to jeszcze niezrealizowane cele”. I wtedy wszystko się zmieniło, bo powstała strategia, dzięki której dziś osiągam określone rezultaty. Teraz jest ona dostępna także dla Ciebie. Miłej zabawy!

Ważne:

Na potrzeby tego mini podręcznika będę posługiwać się przykładem mojego wyjazdu do Disneylandu. Jest on bardzo prosty oraz pomoże mi w sposób jasny i klarowny wytłumaczyć Ci poszczególne etapy działania.

CZAS START!

Czy wiesz dlaczego ludzie nie spełniają swoich marzeń? Z bardzo prostego powodu – zapominają, że ten proces jest długi, może być żmudny, a więc **wymaga ENERGII. Nigdy nie zdobędziesz tego czego chcesz, jeśli będziesz zmęczony, niewyspany i bez woli walki.** Zastanów się więc:

Co Cię męczy / wprowadza w zły nastrój?	Co Cię „ładuje” i dodaje pozytywnego „kopa”?



Bądź szczery, nie udawaj, nie staraj się „dobrze wypaść”. Napisz dokładnie to, co leży Ci na sercu. Następnie uzupełnij poniższą tabelkę.

Co zrobię, aby wyeliminować złe bodźce?	Co zrobię, aby dodać sobie dobrej energii?

To co właśnie zrobiłeś to ustalenie jak powinno wyglądać wspierające Cię środowisko. Jeśli nie masz energii, jesteś osowiały i bez odpowiedniego nastawienia – nic nie osiągniesz.

■ Przykład:

Do wyjazdu do Disneylandu zbierałam się jedynie dwa lata. Wciąż nie mogłam znaleźć czasu na zaplanowanie swojej wycieczki, bywały dni, kiedy wydawała mi się infantylna i dziecinna, nie potrafiłam cieszyć się z wizji spełnienia swojego wielkiego marzenia, czy może być coś gorszego? Po wykonaniu powyższego ćwiczenia okazało się, że głównym czynnikiem warunkującym mnie negatywnie jest fakt, że moje marzenie „nie pasuje” do profesjonalnego wizerunku CEO oraz doradcy. Jestem podwójnym ekstrawertykiem, uwielbiam dzielić się swoimi przeżyciami, emocjami, spostrzeżeniami – to mnie „ładuje”. Jeśli nie mogę robić tego swobodnie, wówczas opuszczają mnie siły witalne i pozytywne nastawienie. Zaczęłam więc częściej mówić o swoich planach i przy okazji rozmów z klientami wspominałam o Disneylandzie, sprawdzając ich reakcje. Zdecydowana większość była pozytywna, dzięki czemu poczułam się lepiej.

STEREOTYPY O MARZENIACH

Kolejną przeszkodą w spełnianiu marzeń są stereotypy na ich temat. Do najczęściej powtarzanych należą:

- ✓ marzenia to mrzonki, nie są realne i nie mogą stać się celami,
- ✓ marzenia dobrze jest mieć, niekoniecznie spełniać,
- ✓ marzenia są drogie, nikogo nie stać na ich spełnienie.



A jakie są Twoje?

1.
2.
3.

Postępując zgodnie z przykładem, postaraj się zmienić swoje przekonania, a przynajmniej pokazać samemu sobie, że można myśleć inaczej. Dzięki temu będziesz mieć logiczne argumenty, które pomogą Ci przetrwać chwile zwątpienia (te z pewnością nadejdą, więc musisz być przygotowany!).

Przykład:

✓ **Marzenia to mrzonki, nie są realne i nie mogą stać się celami.**

Jeśli nie przestanę myśleć o marzeniach jak o bańce mydlanej, która nie jest realna, nigdy nic nie osiągnę. Kiedy zamienię marzenia o Disneylandzie na realne planowanie wyjazdu, wówczas cały projekt zaczyna nabierać kształtów z np. datą wyjazdu, planem lotów i pobytu.

✓ **Marzenia dobrze jest mieć, niekoniecznie spełniać.**

Życie jest zbyt krótkie, by posiadać tylko jedno marzenie. Spełnię pierwsze to zaraz znajdę kolejne i tak dalej. Wierz mi radość towarzysząca spełnianiu marzeń jest ogromna.

✓ **Marzenia są drogie, nikogo nie stać na ich spełnienie.**

Na Disneyland odkładałam trzy miesiące, nie bolało aż tak bardzo! Wszystko wymaga czasu, który i tak upłynie, wołam każdego dnia zrobić coś małego i kroczyć po kroczyku zbliżać się do realizacji celu, niż nie robić nic i żałować źle podjętej decyzji.

Pamiętaj – od realizacji marzenia dzieli Cię tylko 1 MINUTA! Tyle potrzeba, aby podjąć REALNĄ DECYZJĘ – TAK ZROBIĘ TO! Na potrzeby tego mini poradnika policzyłam ile mam niespełnionych marzeń – 76 – są nietknięte, bo nigdy nie powiedziałam sobie „Kamila, czas o to zawalczyć”. Nie popełniaj moich błędów.

MOJE MARZENIA

Czas na wypisanie pragnień swojego serca. Pamiętaj o kilku zasadach:

- ✓ to są TWOJE marzenia – nie myśl o tym, że ktoś może je ocenić lub skrytykować, bo tak jak ja stracisz dwa lata, zanim dojdzie do Ciebie bezsensowność całej sytuacji. Dziś nic mnie nie obchodzi, czy ktoś uzna mój zachwyt nad Disneylandem za infantylny czy głupi. Pamiętam jak w dzieciństwie marzyłam o takim wyjeździe – chciałam spotkać Bellę i Arielkę – pojechałam tam jako dorosła osoba i wiesz co? POPŁAKAŁAM się przed bramą ze szczęścia!



Kolejne dwa dni były przeznaczone dla mojego wewnętrznego dziecka – to była jedna z lepszych decyzji w moim życiu. Nie było Pani Kamili tylko Kamilka, która po powrocie miała tyle energii, że z miejsca zamknęła mnóstwo projektów. Wypisz więc WSZYSTKIE SWOJE PRAGNIENIA, nawet te „głupie”.

- ✓ na liście mają pojawić się zarówno małe mrzonki, jak i wielkie wizje – nie ma znaczenia, jakich potrzebujesz zasobów, nie wolno Ci pominąć któregoś tylko dlatego, że WYDAJĄ Ci się zbyt błahe lub kosmicznie trudne do realizacji.
- ✓ wszystkie pozycje na liście muszą być pozytywne i EGOISTYCZNE – oznacza to tyle, że nie wpisujesz niczego, co nie jest Twoje. To nie jest czas na spełnianie oczekiwań świata, dzieci, rodziców, partnera itp. Podczas pracy z tym zeszytem ćwiczeń myślisz tylko o sobie.

Jest bojowy nastrój? To dobrze – działaj!

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.



TWOJA MOTYWACJA

Nie ma co się oszukiwać – walka o swoje marzenia nie należy do łatwych. Na swojej drodze spotkasz wiele przeszkód, warto się na nie przygotować, żeby nie stracić werwy do działania. W tym celu trzeba szczerze ze sobą porozmawiać i ustalić swoje „DLACZEGO?” do każdego marzenia.

- **Dlaczego** chcesz spełnić właśnie to marzenie?
- **Dlaczego** nie możesz się nigdy poddać i wciąż dążysz do celu?
- **Dlaczego** spełnienie tego marzenia sprawi, że będziesz szczęśliwy?
- **Dlaczego** warto się starać i wytrwać na drodze po ten cel?
- **Dlaczego** tym razem uda Ci się zdobyć to, czego pragniesz?
- **Dlaczego** to jest dobry czas na spełnianie tych marzeń?

Cały schemat przedstawię na dobrze znanym przykładzie Disneylandu – w realizacji celu pomogły mi właśnie te niepozorne pytania – oto moje odpowiedzi – mam nadzieję, że będą dla Ciebie inspiracją i wesprą w sprawnym przeprowadzeniu procesu.

Przykład:

- ✓ **Dlaczego chcę spełnić właśnie to marzenie?**
Bardzo brakowało mi dobrej energii do działania, prowadziłam wówczas 3 projekty o ogromnej skali. Brak snu i rozdrażnienie było na porządku dziennym. Nie potrafiłam w żaden sposób się „naładować”, dopiero wizja wyjazdu dodawała mi sił i stanowiła nagrodę za trudy włożone w realizację codziennych zadań.
- ✓ **Dlaczego nie mogę się nigdy poddać i powinnam wciąż dążyć do celu?**
Odpowiedź jest bardzo prosta – inaczej zwariuję i stanę się osobą, którą nie chcę być. Jako doradca kariery codziennie przejmuję wiele emocji od klientów – a te bywają trudne. Żeby być dobrym partnerem w zmianie, muszę sama być poukładana emocjonalnie.
- ✓ **Dlaczego spełnienie tego marzenia sprawi, że będę szczęśliwa?**
Bo na krótką chwilę znowu wrócę do dzieciństwa, które miałam bardzo szczęśliwe.
- ✓ **Dlaczego warto się starać i wytrwać na drodze po mój cel?**
U podwójnego ekstrawertyka odczuwane emocje znacząco wpływają na wszystkie strefy życia. Kiedy jestem szczęśliwa, wtedy nie ma lepszego szefa, partnerki i przyjaciółki ode mnie.
- ✓ **Dlaczego tym razem uda mi się zdobyć to, czego pragnę?**
Nie jadę sama! Moim kompanem będzie wieloletnia przyjaciółka – wspólny cel łatwiej zdobyć.
- ✓ **Dlaczego to jest dobry czas na spełnienie tego marzenia?**
Mam wszystko czego potrzebuję: czas, odpowiednią kwotę i towarzystwo.



Dlaczego ustalenie swojej motywacji jest tak ważne? Twoje marzenia są Twoje, jednak nie każdy zdaje sobie z tego sprawę – niektórzy będą próbowali narzucić Ci swoje zdanie na temat zasadności spełniania danej wizji. Czasami samo życie podkłada kłody pod nogi, by odwieść Cię od obranego celu. Zdarza się, że marzenia są tak śmiałe, tak wielkie, że wywołują paralizujący strach, wówczas serce rwie się do działania, ale umysł zamyka je w klatce wątpliwości.

Właśnie dlatego musisz znać swoje „why”, dzięki niemu wytrwasz w swoim postanowieniu, bo za każdym razem będziesz sobie przypominać o tym, jak zmieni się Twoje życie lub Ty sam już po spełnieniu konkretnego marzenia.

ZAMIANA MARZEŃ NA CELE

Kiedy wiesz już o czym marzysz i dlaczego chcesz podjąć próbę zdobycia swojego szczytu, wówczas możesz wyruszać w drogę. Nie warto opuszczać wcześniejszych etapów – to tak, jakby wspinać się na Mont Everest bez potrzebnego ekwipunku.

Przed Tobą najtrudniejszy dział w całym zeszycie ćwiczeń – musisz zamienić mgliste marzenia na realne cele. Specjalnie we wcześniejszych opisach używam tych słów zamiennie – chciałam Cię odpowiednio przygotować. Niektórzy zbyt wyraźną kreską oddzielają je od siebie, tworząc między nimi żelazną kurtynę, trudną mentalnie do przebicia. Udało nam się już ustalić, że marzenia nie muszą przypominać ulotnej bańki mydlanej, wystarczy je inaczej sformułować. Teraz to zrobimy.

Przykład:

- ✓ **Marzenie:** chciałabym kiedyś pojechać do Disneylandu.
- ✓ **Cel:** w lipcu jadę do Disneylandu razem z Angeliką.

Moje marzenie	Mój cel



Jak daleko jesteś od realizacji swojego celu? Musisz to koniecznie ustalić, bez tego nie będziesz wiedzieć, na czym się skupić i co jest konieczne do zdobycia tego, czego pragniesz.

Przykład:

- ✓ **Co już mam:** trasę zwiedzania Disneylandu i Paryża, niezbędne rzeczy do podróży.
- ✓ **Czego mi brakuje:** pieniędzy na bilet do parku, lot, nocleg i wydatki własne – 1500 zł.

Co już mam?	Czego mi brakuje?

Jak się pewnie domyślasz, kluczową częścią powyższej tabeli jest „czego mi brakuje” – koniecznie uzupełnij ją jak najbardziej szczegółowo – to będzie Twoje 100%. Miesięcznie realizuj od 10% w górę – wówczas nie będziesz przytłoczony ogromem działań, jednocześnie zbliżając się sukcesywnie do swojego szczytu.

Znając swoje cele, czas zacząć je realizować – warto zaznaczyć – w sposób mądry. Co jest wrogiem spełniania swoich wizji?

- Codziennosc i brak systematycznosci (wymowka: brak czasu),
- Strach przed niepowodzeniem, niepodejmowanie zadnych dzialan,
- Brak odpowiedniego przygotowania finansowego,
- Waptiliwosci zasiane przez „zyczliwych doradcow”,
- Chec realizacji wszystkich celow jednoczesnie.



Jak sobie z tym poradzić?

✓ Brak czasu i systematyczności

- zaplanuj działania zbliżające do celu (np. research) – wpisz sobie to do kalendarza,
- wykorzystaj czas podczas przerwy na lunch (np. na szukanie biletów),
- wykorzystaj czas spędzony w komunikacji miejskiej (np. na naukę języka obcego),
- wstań o godzinę wcześniej lub połóż się spać godzinę później.

✓ Strach przed niepowodzeniem

Nie nakładaj na siebie presji związanej z konkretną datą realizacji marzeń. Działaj zgodnie z własnym sercem i tempem – krocze po kroczku.

✓ Brak odpowiedniego przygotowania finansowego

- załóż konto oszczędnościowe – ustaw automatyczną wpłatę na 5-10% wynagrodzenia,
- rozejrzyj się za dodatkowymi zleceniami – całość zarobku przeznacz na marzenia,
- proś bliskich i znajomych o mądre prezenty – wpłaty na konto, bilety lotnicze itp.,
- zrezygnuj na jakiś czas z jazdy samochodem – oszczędności odłóż na marzenia,
- korzystaj z aplikacji z rabatami, kart lojalnościowych i zakupów grupowych,
- odkładaj monety o nominale 2 lub 5 do specjalnego słoika / skarbonki.

✓ Wątpliwości zasiane przez „życzliwych” doradców

Jeśli usłyszysz coś niepokojącego, poszukaj rozwiązania „na przyszłość”. Mi mówiono, że bym nie jechała do Paryża z uwagi na falę emigrantów. Przeczytałam o tym, gdzie najczęściej się „osiedlają” i omijałam te miejsca, podróżowałam w ciągu dnia itp.

✓ Chęć realizacji wszystkich celów jednocześnie

Podziel marzenia według priorytetów, możliwości i potrzebnego czasu do ich realizacji.

Pamiętaj, to co robisz (lub nie) przynosi określony skutek. Jest akcja, pojawi się reakcja. Jeśli chcesz odnieść sukces musisz ustalić powtarzalny plan działania, według schematu:

- Czynności wykonywane codziennie,
- Czynności wykonywane raz w tygodniu,
- Czynności wykonywane raz w miesiącu.

Wszystkie muszą być nastawione na przybliżenie Cię do celu. Już Henry Ford mawiał, że wszystko jest do zrobienia, jeśli podzieli się działania na mniejsze etapy. Warto słuchać mądrzejszych od siebie i postępować według ich wskazówek, zamiast budzić się od czasu do czasu i próbować chaotycznie realizować postawione kiedyś cele.

Przykład:

✓ Czynności wykonywane codziennie

Zdobywanie informacji (research w książkach, na blogach, filmach instruktażowych), szukanie biletów lotniczych lub dodatkowego źródła dochodu, trzymanie się diety itp.



✓ **Czynności wykonywane raz w tygodniu**

Monitorowanie wyników, gromadzenie i porządkowanie informacji, planowanie kolejnych kroków, szukanie nowych rozwiązań i osób, które mogą pomóc w realizacji celu.

✓ **Czynności wykonywane raz w miesiącu**

Kupienie potrzebnych rzeczy – np. sprzętu, biletów lotniczych, spłata raty itp.

Codziennie zrobię...	Raz w tygodniu zrobię...	Raz w miesiącu zrobię...

Jeśli zadań jest bardzo dużo, dzielę je na kategorie np.:

- **Finanse** (na bilet, nocleg lub konkretną, niezbędną rzecz),
- **Bagaż** (jeśli muszę dokupić coś ważnego na podróż),
- **Wiedza** (jeśli muszę się czegoś dowiedzieć lub nauczyć),
- **Zespół** (jeśli muszę poznać kogoś, kto pomoże mi w realizacji celu).

Mój trick: każdego 14-stego dnia miesiąca (urodziny mam 14.06) sprawdzam na jakim etapie „procentowym” jestem, czyli ile jeszcze mi zostało do realizacji celu. To daje mi poczucie bezpieczeństwa i kontroli. Czasem zrobię tylko kilka kroczków, innym razem wielki skok – ważne, by iść do przodu i wiedzieć, ile jeszcze zostało do końca.



Jest jeszcze jeden aspekt, nad którym warto się zastanowić – kto może Ci pomóc w realizacji marzeń. Nie musisz działać samodzielnie – skompletuj swój „dream team” – dzięki niemu skuteczniej osiągniesz wszystkie swoje cele.

Kogo warto mieć w drużynie?

- **Nauczyciela** – to osoba, która może przekazać Ci wiedzę, potrzebną do realizacji marzeń (np. dietetyk, przewodnik po danym kraju, doradca zawodowy),
- **Kibica** – to ktoś, kto będzie Cię motywować do działania i okazywać bezwzględne wsparcie, zwłaszcza wtedy, kiedy zabraknie Ci siły (np. rodzeństwo, rodzice, partner, przyjaciółka),
- **Sparing Partnera** – czyli kogoś, kto ma podobny do Ciebie cel i chętnie będzie dawać Ci wsparcie, oczekując tego samego. Dzięki niemu zajdziesz o wiele dalej, bo wzajemne „pilnowanie się” na pewno doda Ci otuchy i motywacji do działania.

Trzeba też wiedzieć, kogo od siebie „odciąć”. Moja złota zasada brzmi – radź się tych, którzy sobie radzą, a hejterów odcinaj szybko i bez sentymentu.

Nauczyciel	Kibic	Sparing Partner	Hejter do odcięcia



WALKA Z OBAWAMI

Już teraz wiesz:

1. jak dbać o swoje nastawienie i pozytywną energię,
2. dlaczego nie warto wierzyć w mity, które są powiązane z marzeniami,
3. jakie masz marzenia i dlaczego warto o nie zawalczyć,
4. jak zamienić marzenia na konkretne cele do zrealizowania,
5. czego potrzebujesz, by szybko i skutecznie zdobyć to, czego pragniesz,
6. jak zaplanować i monitorować poszczególne etapy działania,
7. kogo potrzebujesz do swojego zespołu marzeń.

Teraz musisz zrobić ostatni krok – rozprawić się ze swoimi lękami i obawami, bo to właśnie one mogą blokować Cię przez zdobyciem wymarzonego szczytu. Nie ma nic złego w strachu, dzięki niemu nie robimy głupot 😊. Warto jednak nad nim panować i odpowiednio zarządzić swoimi reakcjami. Strach paraliżuje działania zazwyczaj na którymś z poniższych etapów:

- **Na początku procesu** – jak to mówią, najtrudniej jest postawić pierwszy krok. Wiele osób zanim zacznie cokolwiek robić, zwyczajnie się poddaje, bo nie radzi sobie z ciężarem lęków. Zamiast więc ruszyć w swoją podróż, mimo spakowanego plecaka, zawracają do domu.
- **W środku procesu** – jesteś już „daleko od domu”, ale szczytu nadal nie widać – czujesz się zmęczony bo działasz, chcesz osiągnąć konkretny rezultat, a ten niestety nie nadchodzi. Dopada Cię marazm i zniechęcenie – porzucasz wyprawę lub wracasz do domu.
- **Tuż przed zakończeniem procesu** – udało Ci się przetrwać większość kryzysów, ale nadal odczuwasz frustrację. Czujesz, że jesteś blisko celu, być może nawet już go widzisz, jednak nogi odmawiają posłuszeństwa i nie chcą stawiać kolejnych kroków – musisz odpocząć. Leżysz na trawce i długo zbierasz siły – albo zapominasz o celu, albo go porzucasz, bo boisz się, że i tak nie osiągniesz sukcesu.

Skoro już to wszystko wiesz to znaczy, że masz przewagę nad swoimi lękami – więc możesz nimi zarządzić. Na trudne momenty trzeba się przygotować i teraz właśnie to zrobimy. Zarządzanie strachem jest proste – cały proces można sprowadzić do kilku etapów:

- **Nazwanie Gremlina** – wypisanie wszystkich swoich lęków,
- **Przewidywanie niepowodzeń** – zapisanie co może się nie udać podczas realizacji celu,
- **Wyjście z impasu** – znalezienie do każdego problemu konkretnego rozwiązania,
- **Motywacja** – odpowiednie uzupełnienie ćwiczeń z początku tego zeszytu,
- **Celebracja sukcesów** – nagradzanie siebie po każdym udanym etapie realizacji celu.



Przykład:

- ✓ **Nazwanie Gremlina i przewidywanie niepowodzeń**
 - nikt nie będzie chciał jechać ze mną do Disneylandu,
 - nie zdobędę wystarczającej kwoty na wyjazd,
 - rozczaruje mnie brak atrakcji dla dorosłych.

- ✓ **Wyjście z impasu**
 - nikt nie będzie chciał jechać ze mną do Disneylandu – popytałam wszystkie koleżanki, w końcu jedna zgodziła się i w ramach urodzin pojechałyśmy razem,
 - nie zdobędę wystarczającej kwoty na wyjazd – wezmę dodatkowe zlecenie,
 - rozczaruje mnie brak atrakcji dla dorosłych – przed wyjazdem dokładnie sprawdziłam plan parku i zazaczyłam najbardziej interesujące mnie miejsca.

- ✓ **Motywacja i celebrowanie sukcesów**
 - mapa marzeń – Disneyland był w jej centralnej części,
 - po kupieniu biletów, nabyłam bransoletkę z napisem „Disneyland”.

Czego się boję? Co może się nie udać?	Jakie widzę rozwiązanie problemu?



DEKLARACJA

Moja mała rada na koniec – opowiadaj na prawo i lewo o swoich marzeniach. Staraj się, by jak najwięcej życzliwych Ci osób wiedziało, co planujesz. To dodatkowa motywacja do działania, która może przerodzić się w realną pomoc – nie wiesz przecież kto i kiedy okaże się nieocenionym wsparciem.

POWODZENIA!

I na koniec pamiętaj o jednym – marzenia są piękne, ale jeszcze wspanialszy jest uśmiech oraz uczucie spełnienia, kiedy możesz je odhaczyć z listy i szukać kolejnych. Tego życzę Ci z całego serca. Mam nadzieję, że mój zeszyt ćwiczeń Ci w tym pomoże. Daj znać, jak poszło Ci wykonywanie kolejnych zadań – będzie to dla mnie znak, że warto tworzyć merytoryczne i obszerne materiały dodatkowe.

Pozdrawiam serdecznie – Kamila Czarnomska