

ERŐmerítő® ÖN-TUDAT-osítás 2.

ERŐmerítő gondolatok célkitűzésedhez



Hogyan teszem?

Egyszerűen kitűzöm magam elé a feladatot, és gondolkodom rajta. Ha többen vagyunk, terelem, irányítom mások gondolatait, újra és újra felteszem a kérdést. És sokszor – ha másokkal együtt végzem ezt a tréninget – jobban beindul a **kreativitás**.

Ám az elme olyan jószág, hogy ha neki kényelmetlenné válik valami – és ez az elfoglaltság egy idő után azzá válik –, akkor kitör, ellenkezik, mást akar csinálni... Na, ilyenkor jönnek az otthoni gondolatok: hű, mennyi a mosatlan, a vasatlan, porszívózni is kéne... stb. Vagy más helyen ez: álmos vagyok, kávéra lenne szükségem ... és hasonlók. Bármit csinálnánk, csak ne a feladatot kelljen!

Néha el kell engedned a dolgokat - engedd magad kitisztulni.

Bármi is legyen, ami elkésérít, meg kell szabadulnod tőle.

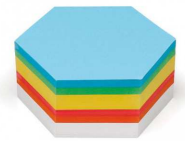
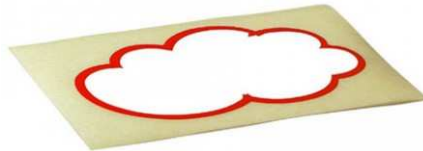
Ha szabad a lelked, akkor szárnyal a kreativitásod
és akkor vagy igazi önmagad.

TINA TURNER

No, ezért aztán úgy szervezem az időt, hogy elindítom a gondolkodást egy jó kérdéssel, feladatkitűzéssel.

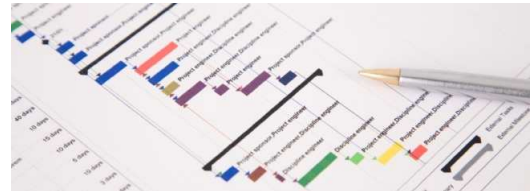
Például így: **hova akarok eljutni öt év múlva**, hogyan fest majd az életem öt múlva?

És egy darabig az összes felbukkanó, sorjázó gondolatomat leírom – lehetőleg színes lapokra vagy kitűző táblára. Ömlesztve.



Aztán **mozgok** egy kicsit. Valami más, kevés időt igénylő tevékenységbe fogok... és aztán visszatérek. Az az igazi, ha sokféle tevékenységgel színesítjük ezt az időszakot. Nem árt **színes képes újságot** vinni magunkkal, és kivagdოსni belőle a nekünk megfelelő képet. Vagy rajzlapot vinni, és színessel, zsírkrétával lerajzolni az elképzelt képet.





Projektmenedzsment

A tervek ugyanis, ha leírjuk őket, elkezdik megvalósítani önmagukat!

Dr. Tóth Andás pénzügyi tanácsadó

Néha a **kizökentés** módszerét alkalmazom.

Például egy túra meghozza azt a kikapcsolódást, amely igazán serkent – friss levegővel, a fizikai igénybevétellel és a természet közelségével.




Sütő Mária

"Akár azt gondoljuk, hogy képesek vagyunk rá, akár azt, hogy nem, igazunk lesz."
Henry Ford

A leírt gondolatok,

célok bizonyos idő után elfogynak, vagy már egyre ritkábban jut egy-egy az eszünkbe. Ugye, aki ismeri, tudja, hogy a

brainstorming, vagyis a vihar fázisa egy idő után lecseng. És aztán a felsoroltak könnyen **csoportosíthatók**: például a különböző szakmai területekre, céges vagy vállalkozói feladatokra (cégvezetői teendők), kapcsolatokra, lakás- vagy ház-, illetve pénzügyekre, családi kapcsolatokra, önfel fejlesztésre, barátokra, egészségre vagy – aki szereti az ilyesmit – sportra, hobbyra, egyéb szabadidős tevékenységre.



Szervezeti stratégia: 7S modell



Ha a lélek tapasztalni akar egy élményt,
kivetíti maga elé az élmény képét,
és belép a képbe.

Eckhart Mester

És lehet még sok más területről is szó. Ki hogyan strukturálja az életét. Ez aztán valóban egyedi!

Természetesen a vágyott célokat különleges eszközökkel magunk elé varázsolhatjuk! Ám ezekről majd előben, ha velem tart a kedves olvasó! (Később elérhetőek lesznek a célokat erősen támogató, különböző módon segítő CD-k és egyéb imaginációs technikákat tartalmazó eszközök.)

Egy példa a kitűzött célok vizuális megerősítésére. Itt számítógéppel összeszerkesztett képeket láthatunk.

Bármilyen technika megfelel!

A lényeg, hogy megcsináljuk és kitegyük, jól látható helyre.



A képzelet minden,
pillanatkép az élet eljövendő eseményeibe.

ALBERT EINSTEIN

Miért is kell a papír, főleg a színes?



A különböző alakú és színű lapok egyszerűen ösztönzik, serkentik a gondolkodást. A felszabadult, játékos elmének pedig szüksége van a serkentésre, támogatásra. Ha többen játszunk együtt, akkor

egymás segítségére is lehetünk egy csomó kreatív technikával.

Hát a játékok?

Ha megszokásaink, a kényelemhez és a múlthoz való ragaszkodásunk visszahúzna, ha nem oldódnánk fel, és ha nem hagynánk szabaddá válni a játékos részünket.



Ezért hát, ha csoportosan vagyunk – játékos és ravasz módszerekkel előcsalogatjuk az elménk mélyéről mindazt, ami bennünk rejlik. Hiszen minden ott van bennünk, csak felszínre kell hozni. És mivel mindannyian ugyanazon célért va-

Először tudd, hogy mi akarsz lenni,
aztán tegyél meg mindent, ami ehhez szükséges.

Epikteusz

gyunk ott, érdekes folyamatok fedezhetők fel, ahogy rácsodálkozunk a párhuzamokra, a dédelgetett álmokra, a rejtett alkotó tehetségünkre vagy a gyermekkorban gyökerező vágyainkra.

További segítségék

A jó kérdések vagy a jó kérdezők. Ha többen vagyunk, gyönyörű ellenőrző kérdezőbiztosi játékot játszhatunk. A célok megerősítéseként az **5 MIÉRT** kérdéssel tudunk a valódi okig eljutni. Vagy a feltett kérdés ismétlésével tudjuk serkenteni a társunkat ugyanerre.




Sütő Mária

"Akár azt gondoljuk, hogy képesek vagyunk rá, akár azt, hogy nem, igazunk lesz."
Henry Ford

Ha a mostani gondolkodásunkkal akarjuk a jövőbeni feladatainkat elképzelni és megoldani, bizony hatalmas korlátok közé szorítjuk magunkat!

Ezért a felszabadító játékoság, humor és könnyedség minden alkalommal átlendít a korábbi, belső akadályainkon.



És pont ez a cél!



Ez a program és írás az ERŐmerítő® tréningek, Sütő Mária ERŐmerítő® tréner alkotása.
Ha továbbküldöd, kérlek, hivatkozz a forrásra:

<http://www.eromerito.hu/content/kapcsolat>

A folytatás hamarosan érkezik!

Ha tovább szeretnél fejlődni, belemélyedni a témába,
tarts velünk a következő **Ön-TUDAT-osítás, illetve élő vagy on-line
Értéktéremtő ERŐmerítő® tréningeken!**


Sütő Mária

"Akár azt gondoljuk, hogy képesek vagyunk rá, akár azt, hogy nem, igazunk lesz."
Henry Ford