Błyszcz o Brzasku -Dzień 21 Bądź na dopingu…

written by Ewa Kozioł

Wiesz już jak ważne jest ustalenie swoich priorytetów, celów i zadań moim zdaniem, kluczowych czynników mających wpływ na nasz sukces w wielu dziedzinach życia. Ich brak jest prawdopodobnie największym winowajcom dla tak wielu naszych nieudanych projektów, złych nawyków i przepracowania, co odbija się negatywnie na naszych osiągnięciach i założeniach.

Natomiast dzisiaj gorąco zachęcam wszystkich do znalezienia osoby, lub też kilku partnerów tego wyzwania, które będą pomagały i dopingowały nas, abyśmy mogły wcześniej wstawać. Może się nam wydawać, że jest to zbędne, przecież mamy samozaparcie do działania i nie trzeba nam żadnych ‚motywatorów'. Kluczowym elementem tego zadania jest niemniej jednak skorzystanie z pomocy osoby trzeciej. Dlaczego? Nie da się nauczyć dobrych nawyków oraz dyscypliny samodzielnie.

Możesz zaprzeczyć twierdząc, że jak najbardziej można to osiągnąć samemu, i trudno byłoby mi to podważyć nie znając Cię, ale mogę zagwarantować że potrwa to dłużej i będzie o wiele trudniejsze.

Sama obecność drugiej osoby działa motywująco. Najlepszym przykładem może być poranne bieganie po parku czy okolicy. Zawsze kiedy biegam sama, każdy najmniejszy powód jest

wystarczający do skrócenia trasy czy wolniejszego tempa (choćby lekkie kłucie w biodrze czy skurcz łydki stają się najlepszym powodem, aby przestać). Wszystkie te wymówki odchodzą do lamusa kiedy obok nas biegnie druga osoba. Wręcz przeciwnie biegniemy wtedy odrobinę dalej i szybciej niż zwykle, pomimo większego zmęczenia.
To samo tyczy się codziennych zadań które mają na celu zmienienie naszych nawyków, wykonując je samotnie jest o wiele trudniej, nie ważne czy chodzi o przygotowanie ważnej prezentacji dla klienta czy jesienne grabienie liści w ogrodzie. ‚Motywator' nie musi oczywiście towarzyszyć Ci ramię w ramię i nie odstępować na krok. Wystarczy że wieczorem zadzwoni i zapyta „jak tam poszło z twoim zaplanowanym projektem?", a ty masz świadomość że zadzwoni.
Prawdopodobnie sam pomysł poproszenia kogoś o sprawdzanie Cię i podzielenie się planem działania w konkretnej sprawie brzmi dziwnie i nie na miejscu, nie pozwól, aby Cię to powstrzymało. Wierzcie mi, że sama tak właśnie mam. Nie pozwólcie jednak temu lękowi zwyciężyć. W celu osiągnięcia sukcesu należy niejednokrotnie wyjść poza swoją ‚bezpieczną strefę i otworzyć się przed przyjacielem czy najbliższym członkiem rodziny. Zwyczajnie i niezobowiązująco porozmawiać o Twoich najbliższych planach.
Nie może to być ktoś zupełnie obojętny, kto w razie Twojego niepowodzenia zupełnie się nim nie przejmie. Z tego właśnie powodu jedna osoba, na przykład mąż, nie będzie odpowiednia do dopingowania Nas we wszystkich naszych sprawach.
Przykładowo: mąż powinien sprawdzić się wyśmienicie jeżeli chodzi o edukację Waszego dziecka, bądź co bądź równie mocno powinno mu zależeć na odpowiednim wykształceniu własnych dzieci. Najlepsza przyjaciółka może nie sprawdzić się tak dobrze w tej roli, zwłaszcza jeśli na przykład nie ma dzieci.
Niektóre Wasze działania mogą wymagać ciągłej komunikacji z dwoma lub więcej osobami. Będzie to z pewnością czasochłonne, ale jeżeli sprawia to, że masz jeszcze większą ochotę do działania a zamierzone cele realizujesz ze zdwojoną siłą to dlaczego nie?

Nie zapominajmy, że takie wzajemne sprawdzanie się musi by systematyczne, raz dziennie wydaję się być optymalne przynajmniej dla mnie.