

Chcesz pisać w arkuszu lub go edytować? Kliknij „Plik”, a następnie „Utwórz kopię” lub “Plik”, a następnie “Pobierz”.

Jak dzięki

3-STOPNIOWEJ TRANSFORMACJI E.D.U.

w mniej niż 7 dni zmienić się bardziej niż w ciągu ostatniego roku?

Zacznijmy od tego czym jest Triada E.D.U.

Obszar	Definicja	Pytania pomocnicze	Przykład
Emocje	Twoje stany emocjonalne. Chodzi też o to jak się czujesz w relacjach. Także w relacji z samym lub samą sobą. Również jakie myśli najczęściej pojawiają się w Twojej głowie.	Które emocje odczuwasz najczęściej? Jakich nie odczuwasz, a chcesz? Nic to też coś. Z kim spędzasz najwięcej czasu? Czy otaczają Cię właściwe osoby? Jakie są Twoje relacje?	<i>Czuję głównie lęk i złość. Najczęściej jednak nic nie czuję. Często się kłócę z ludźmi. Denerwują mnie. Ale w sumie jest OK. Przeważnie moja pewność siebie jest niska.</i>
Działanie	Osiągane wyniki i ich powtarzalność. Twoje umiejętności. Twój poziom energii do działania. Zdrowe ciało. Systematyczność w tym co sobie zakładasz. Także ilość wolnego czasu na swoje hobby i pasje.	Ile zarabiasz? Ile chcesz zarabiać? Czy praca daje Ci satysfakcję? Ile masz energii do działania? Jak wygląda Twoja systematyczność i konsekwencja w działaniu?	<i>Często odkładam na później. Nie mam czasu dla siebie. Brakuje mi systematyczności Ciężko pracuję, żeby osiągnąć swoje cele. Walczę.</i>
Umysł	Strategie, wiedza i narzędzia potrzebne do działania. Także procesy, czyli na ile uporządkowane i poukładane są Twoje projekty.	Czy obecny sposób zarabiania pieniędzy umożliwia Ci osiągnięcie Twojego celu? Czy masz potrzebną wiedzę i wszystkie narzędzia, żeby osiągnąć Twoje cele?	<i>Czytam książki i słucham podcastów. Mam ogólna wiedzę, ale nie mam strategii. Działam spontanicznie. Nie planuję.</i>

A teraz przejdźmy do naszego planu działania:

Powiedzmy sobie wprost.

Zmiana to tylko i aż kilka prostych kroków.

Ważna rzecz. Proste stają się dopiero kiedy je wykonasz.

Dobrze, że trafiło na Ciebie! ;)

Za Tobą najtrudniejszy i zarazem najważniejszy krok, czyli pierwszy.

Dobra wiadomość jest więc taka, że kolejne będą łatwiejsze.

Oto jaki jest plan:

1. Dokonamy Twojej wewnętrznej transformacji oraz pozbedziemy się blokad dzięki Deep Core Transformation (**Emocje**)
2. Ustalimy najbliższe działania, które pozwolą Ci rozpocząć nowy rozdział Twojej historii (**Działanie**)
3. Określimy punkt docelowy, postawimy cele i określimy jakie zasoby trzeba zdobyć (**Umysł**)

Za niespełna 7 dni będziesz mieć kierunek i ustalone najważniejsze kroki.

To więcej niż niektórzy osiągną w ciągu roku, a nawet kilku lat.

Brzmi dobrze?

W takim razie do dzieła!

Pozdrawiam,

Łukasz Szczęsny

Ps. Nie spiesz się. Drzewa rosną powoli.

DEEP CORE TRANSFORMATION (EMOCJE)

Checklista dla tego kroku (kolejność jest ważna):

1. Wysłuchaj nagrania (wystarczy jeden raz)
2. Wpisz problem, z którym pracujesz i określ jego natężenie (1-10)
3. Uzupełnij Arkusz Emocji
4. Uzupełnij arkusz Deep Core Transformation
5. Przez kolejne 3 dni od dziś uzupełniaj Arkusz Emocji ilekroć poczujesz jakąkolwiek nieprzyjemną emocję.

Ważne w tym kroku

Nie zastanawiaj się dłużej niż kilka minut. Właściwe odpowiedzi to nie znaczy idealne. Zaufaj w proces. **Wybierz 1-2 nowe strategie. Strategia to najczęstszy sposób działania, a nie lista działań. Najczęstszy nie znaczy jedyny.**

Problem

W pierwszym wierszu znajdziesz instrukcję, a w drugim **przykład**. W trzecim wierszu **wpisz Twoje odpowiedzi**.

Sytuacja	Problem	Natężenie problemu
<i>Opisz w kilku słowach sytuację.</i>	<i>Wpisz jeden problem. Wybierz ten, który w ciągu ostatnich 2 tygodni do miesiąca spowodował największy dyskomfort lub najwięcej negatywnych konsekwencji. Napisz w 1-2 zdaniach na czym polega problem.</i>	<i>Wpisz liczbę od 1 do 10, gdzie 10 oznacza maksymalne natężenie problemu.</i>
<i>Pomyślałem, żeby zrealizować projekt X.</i>	<i>Brak realizacji pomysłów. Prokrastynacja.</i>	<i>7</i>

Arkusz emocji

W pierwszym wierszu znajdziesz **instrukcję**, a w drugim **przykład**. W trzecim wierszu **wpisz Twoje odpowiedzi**.

Sytuacja	Myśli	Ciało	Emocja	Działanie
<i>Opisz w kilku słowach sytuację lub przekopiuj z tabeli „Problem” powyżej.</i>	<i>Wpisz dosłownie co myślałeś(aś) w trakcie tej sytuacji. Wybierz 2-3 kluczowe myśli.</i>	Jakie objawy w Twoim ciele zauważyłeś(aś)? Wpisz doznania z tej sytuacji lub te, które pojawiły się w trakcie słuchania nagrania.	Jak swoimi słowami nazwiesz emocję? „Nic” to też odpowiedź.	Co zrobisz(aś) w tej sytuacji?
Pomyślałem, żeby zrealizować projekt X.	Pewnie mi się nie uda, bo nie wiem jak to zrobić.	Bicie serca	Obawa, lęk	Nie podjąłem żadnego działania.

W razie potrzeby skorzystaj z [tego arkusza](#).

Deep Core Transformation

W tabeli poniżej wpisz Twoje odpowiedzi, które przysły do Ciebie w trakcie słuchania nagrania. W razie potrzeby daj sobie jeden dzień na przemyślenie i wpisz je jutro. Nie więcej niż jeden dzień.

Obszar	Pytania pomocnicze	Przykład	Twoje odpowiedzi
Lęk	<i>Czego najbardziej się boisz?</i>	<i>Boję się, że kiedy mi nie wyjdzie to mnie wyśmieją</i>	
Pozytywna intencja lęku	<i>Jakie pozytywne intencje ma ten lęk? Przed czym chce Cię uchronić albo co zapewnić?</i>	<i>Uchronić przed negatywnymi opiniami innych ludzi</i>	
Dotychczasowa strategia	<i>Jaki był dotychczasowy sposób radzenia sobie z tym lękiem?</i>	<i>Unikanie (brak działania)</i>	
Skutki dotychczasowej strategii	<i>Jakie zyski i straty występowały po zastosowaniu tej strategii? Jaki był ich bilans?</i>	<i>Brak ryzyka i dyskomfortu, ale też brak wyników i rozwoju</i>	
Nowa strategia	<i>Jak od tej pory będziesz radzić sobie z tym lękiem?</i>	<i>Staranność i testowanie</i>	
Nowa taktyka	<i>Jakie przykładowe działania możesz wykonać, aby zrealizować strategię?</i>	<i>Zanim skończę, sprawdzę dwa razy i poproszę o opinię kilka osób.</i>	
Oczekiwane skutki nowej strategii	<i>Jakie zyski i straty wystąpią po wdrożeniu nowej strategii? Jaki będzie ich bilans?</i>	<i>Będę realizować projekty i się rozwijać. Dopracuję zanim skończę.</i>	