AKTIVNA
VPRAŠANJA
ZA
DOSEGANJE CILJEV
IMAŠ CILJ?
URESNIČI GA
Coaching

AKTIVNA IN PASIVNA VPRAŠANJA

Glede na to, da ljudje svoje navade zelo težko spreminjamo, so študije pokazale, da aktivno samo-spraševanje lahko sproži nov način interakcije nas samih s sabo.

Aktivna vprašanja odkrijejo kje se trudimo in kje mečemo puško v koruzo / kje obupujemo.
Ko to odkrijemo, okrepimo naš občutek za to, kaj lahko zares spremenimo, kaj je pod našo kontrolo, kateri cilji so uresničljivi in kateri ne.
Pridobimo občutek za kontrolo in

PRAVILNO POSTAVLJENO VPRAŠANJE

Pomisli kakšna je razlika med naslednjimi vprašanji:

Sem se danes držala jedilnika? / Sem storila vse kar je v moji moči, da sem se danes držala jedilnika?

Sem bila danes srečna? / Sem storila vse kar je v moji moči, da sem danes bila srečna?

Sem danes rekla ali naredila kaj lepega za partnerja? / Sem storila vse kar je v moji moči, da sem bila dobra partnerica?

Naenkrat se ne sprašujem kako dobro sem izpolnila nalogo, ampak kako močno sem se potrudila, da jo izpolnim.

ODGOVORNOST PREVZAMEM NASE.

V prvih vprašanjih spretno preložim odgovornost na nekoga ali nekaj drugega (oseba, situacija, itd.). V prvem primeru, če nisem izpolnila naloge, je za to sigurno kriv zunanji faktor.

Ko vprašanju dodam besede: **sem storila vse kar je v moji moči/sem se maksimalno potrudila,** dodam ključno besedo **TRUDITI SE** v enačbo. Ta beseda bremeni direktno mene in prelaga odgovornost name.

Aktivna vprašanja nas lahko navdihnejo in motivirajo. V nas sprožijo željo, da se bolj potrudimo za dosego svojih ciljev.

KAKO SI POSTAVIŠ AKTIVNA VPRAŠANJA?

Ob postavljanju svojih aktivnih vprašanj si odgovori predvsem na dva vprašanja:
- *Je ta stvar/cilj pomembna v tvojem življenju?*
- *Mi bo uspeh pri tej zadevi pomagal, da postanem oseba, ki želim postati?*

Ko si zastavljaš aktivna vprašanja oz. naštevaš svoje dnevne cilje, vprašanje zapiši na način: ***"Sem danes storila vse, kar je v moji moči, da…"***

Kategorije, ki jih osebe najpogosteje uporabljajo pri postavljanju vprašanj oz. ciljev so sledeče:
- zdravje,
- družina,
- odnosi,
- denar,
- duhovnost,
- disciplina.

Če si izgubljena pri postavljanju vprašanj, si lahko pomagaš s spodnjim seznamom:
- 2 cilja v zvezi z osebnimi odnosi (prijaznost, potrpežljivost,…)
- 2 cilja vezana na prehrano in telovadbo (manj sladkorja, joga, nitkanje zob,…)
- 2 cilja za menedžeriranje časa (prej spat, manj tv,…)
- 2 cilja vezana na vedenje v službi (prosi za pomoč, razširi stike, išči novo službo, …)
- 2 cilja vezana na kariero (začni pisati blog, pridruži se skupini za…, piši članke,…)
- 2 cilja za umski napredek (preberi določene knjige, pojdi na tečaj risanja, nauči se tujega jezika,…)
- 2 cilja za prenehanje s slabo osebno navado (grizenje nohtov, uporabljanje besede hm v vsakem stavku, puščanje oblek po tleh,…)
- 2 zelo specifična, kratkoročna cilja (naredi opravek, preuredi sobo,…)

<u>Dejstvo je, da vas bo polovica prenehala odgovarjati na ta vprašanja po 14-ih dneh.</u>

Zakaj?

Ker je tako neverjetno težko za vse nas, da se pogledamo v ogledalo vsak dan in se soočimo s kruto realnostjo, da se nismo niti potrudili, da bi izpolnili cilj, za katerega smo trdili, da nam je najpomembnejši v življenju.

To je posebna vrsta bolečine.

Aktivna vprašanja v nas sprožijo intenzivno čustvo sramu, ker smo sami zapisali vprašanja, vedeli smo odgovor nanj in vseeno smo padli na testu. Priznati si moramo, da se nismo niti potrudili, da bi naredili tisto, kar vemo, da bi mogli.
Ko večkrat zapored sami sebi odgovorimo, da se nismo potrudili, to v nas sproži dve verjetne reakcije:

a) opustimo cilj,
b) se prisilimo v akcijo.

Predlogi aktivnih vprašanj

Sem danes storila vse, kar je bilo v moji moči, da:

- sem si zastavila jasne cilje?
- sem bila srečna?
- sem gradila pozitiven odnos s starši/otroci/partnerjem?
- sem se naučila nekaj novega?
- sem imela dober odnos do strank/sodelavcev?
- sem bila hvaležna za kar imam?
- sem se izognila jeznim ali destruktivnim komentarjem?
- sem odpustila sebi in drugim za napake?
- nisem trošila energije za stvari, ki jih ne morem spremeniti?
- sem telovadila?
- sem meditirala?
- sem izbirala zdrava živila?
- …

KAKO SE OCENJUJEŠ?

Pri vsakem odgovoru se oceniš od 1 do 10, če 10 pomeni, da si se maksimalno potrudila tisti dan.
Seveda se bo zgodilo, da ne boš dosegla cilja vsak dan, ampak ni pa nobenega izgovora, da se ne potrudiš.
Vsak se lahko potrudi in poskusi.

Ta aktiven proces samo-izpraševanja ti bo pomagal, da postaneš boljša na katerem koli področju želiš.

Vzelo ti bo samo nekaj minut na dan, vendar pozor: težko se je soočiti z realnostjo svojega vedenja in s stopnjo lastnega truda - vsak dan.

KAKŠEN NAMEN IMAJO AKTIVNA VPRAŠANJA?

Fokus imej na trudu, ki ga vložiš - kar je veliko bolj pomembno kot pa sam rezultat.

Mogoče čez čas ugotoviš, da določenih ciljev ne rabiš več meriti - mogoče ti je določeno obnašanje prešlo v navado. To ne pomeni, da obupaš ali odnehaš, ampak spustiš tista vprašanja.

Spet druga obnašanja je vedno treba nadzirati, ker smo vedno v nevarnosti, da se vrnemo na stara znana pota (npr. 2/3 ljudi z ekstremno izgubo teže, pridobijo v treh letih težo nazaj).
Vedno moramo biti pozorni. Vedno lahko postanemo še boljši, tudi če samo ohranjamo napredek, ki smo ga ustvarili.

Če se 10 dni zapored ocenjuješ z 0, potem ti cilj najbrž ni tako pomemben, ker ga ignoriraš že celih 10 dni. Mogoče si moraš priznati, da si ga ne želiš zares doseči.

ZAKAJ SO AKTIVNA VPRAŠANJA POMEMBNA?

1. Prisilijo te, da si dosledna. Z vprašanji naznaniš namen in tvegaš zasebno razočaranje in javno ponižanje, če ciljev ne izpolniš.

2. Podžgejo tvojo motivacijo, kjer jo potrebuješ in ne, kjer je ne. Ponavadi nas vodita dva tipa motivacije: **notranja motivacija** (želiš nekaj narediti, ker v tem uživaš, npr. prebereš knjigo, ki ni obvezno branje, itd.) in **zunanja motivacija** (nekaj počneš za zunanje nagrade, potrditve drugih ljudi). Aktivna pvrašanja te prisilijo, da se soočiš s področji, kjer je določena motivacija slabša.

3. Zaznaš razliko med samodisciplino in samokontrolo. <u>Samodisciplina se nanaša na doseganje želenih vedenj. Samokontrola se nanaša na izogibanje neželenim vedenjem.</u> Večina ljudi je boljša v eni ali drugi stvari. Npr. so dobri v ponavljanju pozitivnih vedenj, niso pa tako dobri v izogibanju negativnim. Ali obratno. (To tudi pojasni zakaj so nekateri ljudje npr. vegeterjanci in kadilci hkrati ali računovodje, ki se znajdejo v finančni stiski). V aktivnih vprašanjih odkriješ kam se nagibaš.

Se vprašaš: Sem storila vse kar je v moji moči, da sem omejila vnos sladkorjev?
Ali se vprašaš: Sem naredila vse kar je v moji moči, da sem rekla ne sladkorju?
Zadnje vprašanje se nagiba k samokontroli, prvo pa k samodisciplini.

4. Vprašanja skrčijo tvoje cilje v cilje, s katerimi lahko upravljaš. Velikokrat smo nestrpni. Rezultate želimo takoj. Vidimo razdaljo med trudom, ki ga vlagamo danes in nagrado v daljnji prihodnosti in izgubimo voljo, da dokončamo nalogo. Želimo takojšnjo zadovoljitev. Vprašanja te prisilijo, da jemlješ vsak dan posebej. Ker se osredotočaš na trud, ki ga vlagaš vsak dan, se ne osredotočaš več samo na rezultate. Tako lahko ceniš proces spremembe. Vprašanja te opominjajo: da se spremembe ne zgodijo čez noč, da je uspeh seštevek veliko malih trudov, ki jih vsak dan ponavljaš, da če se trudiš, boš postala boljša, če se ne trudiš, ne boš.

DNEVNA VPRAŠANJA (1-10 LESTVICA, 10 = NAJVIŠJA OCENA)	DATUM																														
SEM STORILA VSE KAR JE BILO V MOJI MOČI, DA:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

PREGLEDNICA AKTIVNIH VPRAŠANJ ZA MESEC: _____

Coaching