

Poniżej publikujemy interesujący zbiór 16 praktycznych rad - czynności, postaw i zachowań, które każdego dnia motywują do osobistego doskonalenia i pokonywania trudności, poprawiając nastrój i utrzymując "morale" na wysokim poziomie. Lista ta pochodzi z publikacji "Podręcznik trenera przygotowany w ramach projektu Dobry Trener NGO", autorstwa: J. Kwapisza.

### 1. Codzienne wypisywanie listy zadań do realizacji

Przygotowywanie listy zadań obejmujących najbliższe 24 godziny zwiększa możliwość ich realizacji. Rozwiązywanie pomyślnie zwykłych, codziennych zadań daje poczucie wpływu i spełnienia, które motywują do podejmowania kolejnych działań. Jest to zachęta, aby żyć dniem dzisiejszym wiedząc o tym, że rozpamiętywanie przeszłości i zamartwianie się o odległą przyszłość tylko paraliżuje „moc sprawczą” człowieka.

### 2. Medytacja, modlitwa, czas na osobistą refleksję

To czas na bycie z samym sobą i czerpanie niezbędnych sił z kontaktu z osobistą Siłą Wyższą. Pomaga przemyśleć ważne sprawy i pozwala zdystansować się do otaczającej rzeczywistości.

### 3. Spacer

Samotny spacer w parku, na plaży czy w górach o każdej porze roku wywiera dobroczynny, ożywczy wpływ na ludzką psychikę. Przerwa w pracy pozwala zaczerpnąć oddech, zdejmując chwilowo z barków ciężar pełnionych obowiązków. Poświęcanie się pracy bez końca sprawia, że kieruje się całą swoją energią przez bardzo wąski korytarz. Dlatego zadbanie o odpoczynek dla umysłu z dala od miejsca pracy (bez środków komunikacji typu telefon czy laptop) podnosi na nowo osobiste morale.

### 4. Wewnętrzna satysfakcja

Wysiłek trenera poświęcony na dobre przygotowanie i poprowadzenie szkolenia często zostaje nagrodzony przyływem pozytywnej energii. Jakość szkolenia określają uczestnicy poprzez informacje zwrotne albo ankiety ewaluacyjne. Ocena pozytywna przeprowadzonych zajęć daje trenerowi poczucie osobistego spełnienia i zachęca do jeszcze lepszego przygotowania kolejnych szkoleń.

### 5. Krótki urlop

Krótki wyjazd uwzględniający osobiste preferencje np. luksusowy hotel SPA czy odosobnione schronisko w wysokich górach pomaga przełamać rutynę, zmienia punkt widzenia, a dostarczając świeżych emocji pozwala naładować osobisty akumulator. Warto dbać o takie krótkie weekendowe formy odpoczynku, gdyż planowanie jedynie dłuższych wyjazdów raz czy dwa razy do roku może sprawić, że człowiek będzie funkcjonował na granicy minimalnej wydajności, czekając np. sześć miesięcy na kolejny dłuższy wypoczynek.

### 6. Regularne dbanie o kondycję fizyczną

Forma fizyczna człowieka wywiera głęboki wpływ na sferę emocjonalną zgodnie z regułą: im wyższe osobiste morale tym lepsza kondycja fizyczna. Jest to zachęta do regularnych ćwiczeń zgodnie z osobistymi preferencjami. Wiele badań potwierdza, że poprawa kondycji pomaga szybciej odnaleźć

poczucie osobistego spełnienia.

### 7. Zakup upragnionego przedmiotu

Kupienie sobie czegoś, jest związane z powiązaniem osobistej nagrody z własnym wysiłkiem. Proces zaplanowania zakupu, a także oszczędzania funduszy w tym celu aż do nabycia określonego przedmiotu, stanowi źródło spełnienia.

### 8. Czytanie książek

Warto sięgnąć np. po beletrystykę czy poezję unikając studiowania wyłącznie publikacji związanych z obszarem zawodowym. Czytanie samo w sobie pobudza bowiem uspięne części umysłu, których bez tego nie można zaktywizować i wykorzystać.

### 9. Słuchanie dobrej muzyki

Oczywiście chodzi tutaj o osobistą definicję „dobrej muzyki”, która pozwoli pobudzić obszary umysłu, które leżą odłogiem a odkrycie ich zapewni dodatkowe źródło poprawy nastroju. Może to być słuchanie w wyciszeniu muzyki poważnej, jak też śpiewanie na cały głos ulubionych piosenek. Kierowanie umysłu w rejony, których zbyt często się nie odwiedza daje niewiarygodne ukojenie a jednocześnie działa nad podziw ożywczo.

### 10. Porządkowanie przestrzeni wokół siebie

Często kiedy wokół panuje bałagan człowiek odnosi wrażenie, że wszystko wymyka się spod kontroli. Zdarza się tłumaczenie nieporządku kreatywnością. Jednak „artystyczny nieład” to po prostu wygodne usprawiedliwienie dla braku kontroli nad własnym życiem. Sprawowanie kontroli, którego obrazem jest wygląd najbliższego otoczenia danego człowieka, oznacza wzięcie odpowiedzialności za własne życie. Dlatego porządek w domu lub w miejscu pracy jest wyraźnym świadectwem kontroli, która wyzwala poczucie spełnienia, a w konsekwencji - poprawia nastrój.

### 11. Obejrzenie komedii albo występu komika

Stara zasada „śmiech to zdrowie” przypomni, że nie warto traktować wszystkiego bardzo poważnie. Często traci się dystans do sprawy w wyniku poświęcania jej całej energii życiowej. Po czym okazuje się, że dopiero spojrzenie na sprawę z dystansu, chłodnym okiem pomogło w znalezieniu rozwiązania korzystnego dla wszystkich zaangażowanych stron. Oczywiście, są też sprawy wymagające szczególnej koncentracji, jednak świadome dodanie odrobiny humoru, umożliwi utrzymanie odpowiedniej równowagi.

### 12. Wynotowanie osobistych zalet i osiągnięć

Zdrowa świadomość osiągniętych w minionych latach sukcesów i zgromadzonych dóbr, pozwala zyskać większą pewność, że także dziś dojdzie się do wyznaczonego celu.

### 13. Spotkania z „pozytywnymi” ludźmi

## Odnajdywanie i korzystanie z tkwiącej w nas energii

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 02, lipiec 2013 00:00

Rafał Rudka

Odśłony: 2044

---

Posiłki i spędzanie czasu wolnego w towarzystwie ludzi inspirujących do działania, zwłaszcza spoza branży zawodowej, to sprawdzony sposób na otwarcie obszarów umysłu, które inaczej pozostałyby zamknięte. Zawsze poznawanie punktu widzenia innych osób pomaga poszerzać własne horyzonty. Wspólne spotkania w kręgu takich ludzi, czy to są najbliżsi, czy krewni czy po prostu znajomi znajomych sprawiają, że wzajemnie podbudowuje się swoje morale poprzez dzielenie się swoimi myślami i doświadczeniami życiowymi.

### 14. Znalezienie hobby

Chociaż brzmi to dość banalnie to jest to sprawdzony sposób na poszerzenie swoich horyzontów myślowych. Koncentracja wyłącznie na wąskim zakresie aktywności stwarza zagrożenie dla zdolności sprawnego myślenia i zmarnowania wszelkich możliwości, których źródłem są osobiste talenty, wiedza i doświadczenie.

Oczywiście należy unikać przy tym „rozmiękania się na drobne”, „łapania kilku srok za ogon” próbując spełniać się zawodowo na kilku polach działalności jednocześnie. Jest to raczej zachęta do kroczenia jasno wytyczoną drogą rozwoju zawodowego z jednoczesnym zapewnieniem przestrzeni dla innych osobistych uzdolnień. To pozwoli także w innych dziedzinach odnaleźć poczucie spełnienia. Odnalezienie takich osobistych źródeł, pomaga uspakajać myśli po intensywnym czasie wysiłku umysłowego, a jednocześnie zwiększa wydajność w czasie przeznaczonym na pracę zawodową. Hobby pomaga po prostu uniknąć fiksacji na pracy, a jego brak prowadzi do zatracenia orientacji w branży, a także w otaczającej nas rzeczywistości. Hobby zapewnia dobre zdrowie psychiczne poprzez konstruowanie sobie wielu płaszczyzn funkcjonowania tzw. "rzeczywistości równoległych".

### 15. Pomoc osobie w potrzebie

Regularna pomoc osobie w potrzebie w dowolnej formie pozwala spojrzeć na własne życie z dystansem. Wielu uważa wręcz, że właśnie najlepszym sposobem na wydostanie się z emocjonalnych kolein życiowych jest wyjście „na zewnątrz” ku innym.

### 16. Sprawianie innym przyjemności

To zachęta, aby ze szczerego serca znaleźć sposób na sprawienie przyjemności drugiej osobie ,albo nawet grupie osób np. poprzez poprawę humoru.

Pamiętaj, że siła człowieka tkwi nie tylko w nim samym. Istnieje też w całym otaczającym go świecie i w innych ludziach, z którymi może nawiązać kontakt, aby zrobić wszystko, o czym tylko zamarzy. Można uznać, że wewnętrzna siła człowieka składa się z czterech części:

- I część: przeszłość człowieka czyli rzeczy, które poznał, widział, robił, słyszał i przeżył.
- II część: wyzwania, którym człowiek stawiał czoło i które pokonał.
- III część: nauka, wsparcie, zachęta i aprobatą otrzymana od drugiego człowieka.
- IV część: drzemie w ludziach, z którymi łączy człowieka jakieś stosunki oraz w tych, których dopiero pozna.

## Odnajdywanie i korzystanie z tkwiącej w nas energii

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 02, lipiec 2013 00:00

Rafał Rudka

Odśłony: 2044

---

*Źródło: "Podręcznik trenera przygotowany w ramach projektu Dobry Trener NGO", J. Kwapisz, Warszawa, 2008*