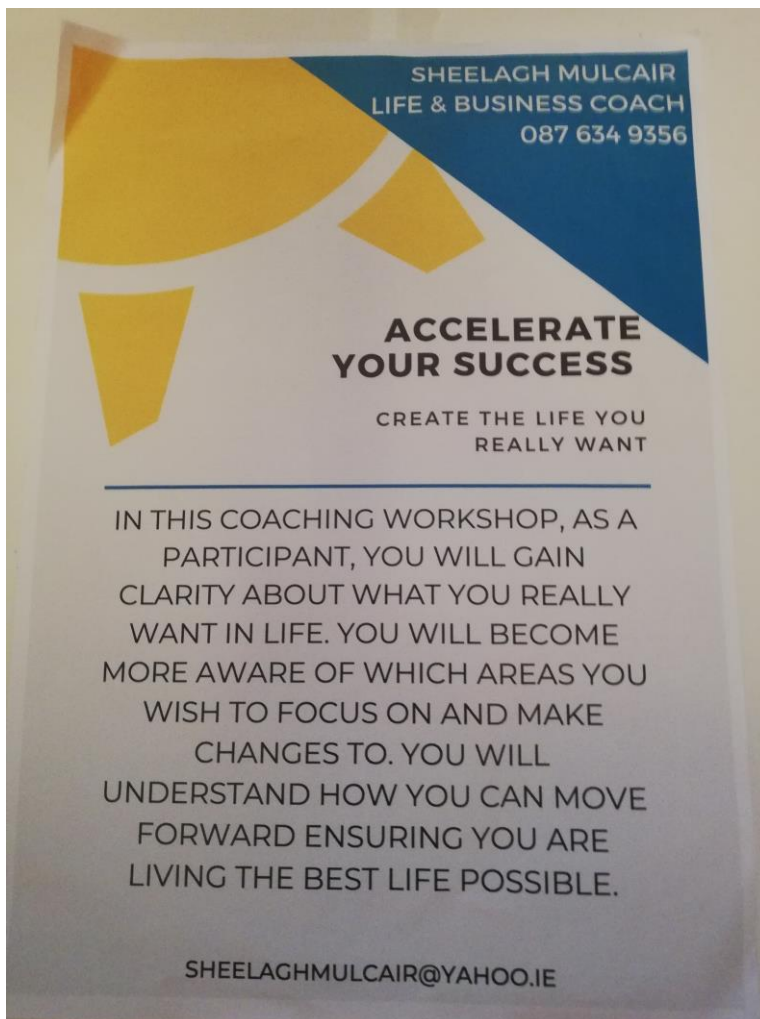


Nopeuta menestystäsi ja luo elämä, jota todella haluat (Accelerate Your Success, create the life you really want)

Luentomuistiinpanot

Paikka BPW-European Conference, Calway 25.5.2019
Esitelmän pitäjä Sheelagh Mulcair, Life & Business Coach



Workshopissa luvattiin osallistujille, että hän saa eväitä tutkia sisintään saadakseen selville, mitä haluaa elämästään. Tietää paremmin, mihin alueisiin haluaa keskittyä ja huomaa ne alueet, mihin pitää tehdä muutoksia.

Esitelmän pitäjä ilmaisi itsensä selkeästi, innostuneesti ja ymmärrettävästi.

Itsetutkiskelu seuraavilta osa-alueita

Rajoittavat uskomukset

Onko minulla rajoittavia uskomuksia itsestäni. Olenko tarpeeksi hyvä, osaanko tehdä jotain tiettyä juttua tai asiaa. Onko minulla pelkoja ja estoja.

Uskomusten vahvistaminen

Itsetunnon kehittäminen, omaan itseensä luottaminen

Vakuuttelu/Myönteinen ajattelu

Teen parhaani, olen ihan hyvä ja arvokas. Usko omaan itseensä ja osaamiseensa

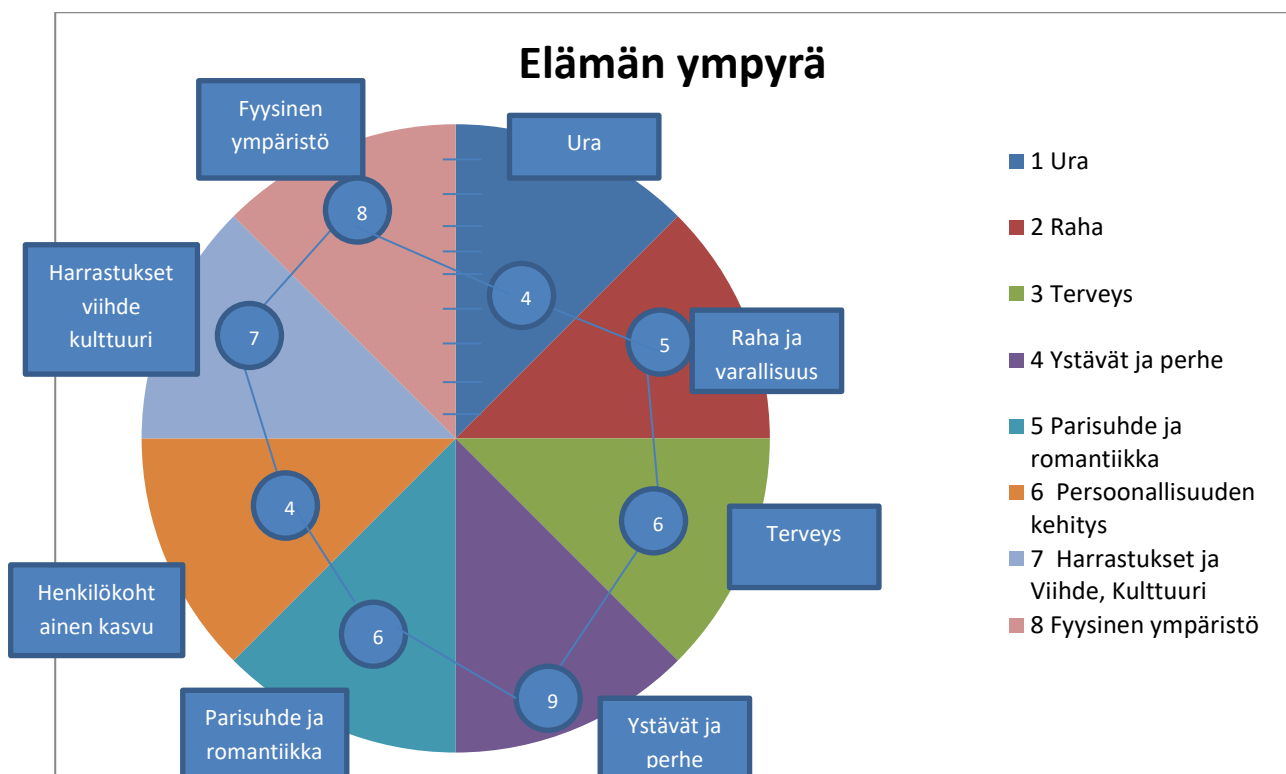
Itsensä tutkiskeluun luennolla avattiin työkalua:

Elämän pyörä.

Jokaista pyörän osa-alueetta tuli tutkia onnellisuuden, tyytyväisyyden ja täyttymyksensä kannalta.

- Missä tilanteessa olet tällä hetkellä?
- Mitä osa-alueetta koet, että sitä on tarpeen muuttaa?

Jokainen osa-alue arvioidaan numerolla 1-10



Annetut arvosanat oheisessa kuvassa ovat esimerkinomaisia ja eivät siis ole kuvausta kirjoittajan oman elämänsä arvioinnista

Seuraaviin alueisiin muutamia vinkkejä oikean arvioidun löytämiseksi

Ura

- kuinka tärkeä ura on
- mitkä ovat sunnuntai-illan ajatukset ennen uutta työviikkoa
- mitä pitäisi muuttaa
- mistä tulee stressiä

Raha ja palkka

- suhtautuminen rahaan
- pitääkö olla parempi kuin ”naapuri”
- pitääkö varallisuutta ulkoisesti korostaa

Terveyttä ajatellaan neljältä eri kannalta

1. Elämän tyyli, mitä muutoksia haluaa tehdä, miltä terveys tuntuu, ruokatavat, onko tyytyväinen peilikuvaan
2. Mielenterveys; kuinka vahva on, masentuneisuus
3. Emotionaalinen terveys, onko elämä kontrollissa
4. Hengellinen terveys

Ystävät

- Millaiset ystävyys-suhteet, onko suhteissa saaja vai antaja, mikä on rooli perheessä, onko se tyydyttävä

Kirjoittajan loppukommentti:

Tämä on hyvä työkalu pysähtyä miettimään elämäänsä ja sen sisältöä.

Tämän avulla on helpompi hahmottaa eri osa-alueita ja jäsenellä sisintään.

Kaikenhan ei tarvitsekaan olla täydellistä, mutta kun sen on hyväksynyt tietoisesti, ei sen miettimiseen tarvitse käyttää aikaa ja vaivaa.

Mukavia itsetutkiskelun hetkiä!

