

Cum să faci învățarea ta o prioritate

Primul pas e să clarifici care este acea acțiune pe care ți-o dorești să o faci, în sprijinul învățării. Să citesc / ascult / urmăresc ceva? Pe ce subiect specific?

Apoi, găsește cât mai multe răspunsuri și ramificații la cele 6 întrebări de mai jos. Nu trebuie să răspunzi la toate, sunt pur și simplu nuanțe care să te ajute să modifice harta ta mentală legat de acel subiect.

1. Adaugă durere la situația (acțiunea) prezentă (neînvățarea subiectului respectiv).

Ce pierd eu din cauză că nu învăț pe acest subiect? Cum e o pierdere pe termen lung asta? Ce mă costă că nu învăț pe acest subiect? Ce durere îmi cauzez nestudiind acest subiect? Ce minusuri am? Ce blochez la mine? Ce limitez? Ce împiedic? Ce probleme perpetuez?

2. Redu durerea legat de a face acea acțiune.

Să studiez acest subiect, ce mi-e teamă că s-ar întâmpla? Și dacă s-ar întâmpla asta, cum ar fi ăsta un beneficiu pentru mine? Și dacă nu studiez asta, cum anume fix acea durere o perpetuez?

De ce mă feresc prin faptul că nu învăț pe acest subiect? Cum anume fix asta creez în timp, neînvățând?

Ce problemă rezolv / remediez studiind acest subiect? Ce durere trece? Ce vini, rușini sau frici dizolv? Ce riscuri și pericole reduc?

3. Adaugă plăcere legat de a face acea acțiune.

Cum e un beneficiu pentru mine să studiez acest subiect? Ce câștig? Ce plăcere creez, chiar când învăț? Ce plăcere creez pe termen lung? Ce ușurare / eliberare? Ce cresc? Ce accesez? Ce trezesc? Cum e un plus pentru mine?

4. Redu plăcerea la situația (acțiunea) prezentă (neînvățarea subiectului respectiv).

Cum anume acest aparent confort din prezent creează disconfort pe termen lung? Ce e neplăcut la a NU învăța pe acest subiect? Ce plăceri îmi răpesc, neînvățând pe acest subiect? Ce nu pot să fac / fiu / am din cauză că nu învăț pe acest subiect?

5. Adaugă sens legat de a face acea acțiune.

Cum anume are un sens profund pentru mine să adaug acel subiect în viața mea? Cum se leagă el de misiunea mea? Cum servește celor mai profunde dorințe ale mele? Ce semnificație puternică are pentru mine acel subiect? Ce deschide în mine? Cum îmi îmbogățește viața?

6. Redu sensul situației (acțiunii) prezente (neînvățarea subiectului respectiv).

Cum anume să nu studiez acest subiect mă lipsește de sens? Dacă nu-l studiez, cum îmi limitez misiunea? Cum îmi limitez cele mai profunde dorințe ale mele? Ce comori refuz, nestudiindu-l?

Cum spuneam în materialul video, legăm aceste întrebări de cele 7 arii ale vieții. Deci dacă întrebi „cum este un beneficiu pentru mine să studiez despre...”, ariile vieții te ajută să vezi cum este un beneficiu în raport cu ce?

Iată ramificațiile celor 7 arii:

Mental	Mod de gândire, tipare, discernământ	Intuiție, capacitate de analiză
	Prioritizare, planificare, disciplină de sine	Învățare, memorare, bagaj de cunoștințe
	Încredere de sine, autocontrol, guvernare	Independență, dezvoltare
Vocațional	Carieră, business conform cu chemarea ta	Sarcini specifice care te inspiră
	Calitatea clienților, a partenerilor, a ce oferi	Dimensiunea și realizarea obiectivelor
	Abilități profesionale (tehnice sau umane)	Eficiență, productivitate, obiective
Financiar	Capacitatea de a genera bani / a transforma ceva în bani	Înțelepciunea de a organiza și păstra bani
	Investiții, economii, apreciere față de bani	Libertate
Familial	Conexiune și interacțiuni cu familia	Apartenență și iubire
	Comunicare și gestiunea conflictelor	Sex și intimitate
Social	Networking, prietenii, cunoștințe noi	Sfera de influență, Leadership, Putere
	Abilități sociale (public speaking, simț al umorului etc)	Inițiativă, implicare în cauze sociale
	Hobby-uri	Semnificație și respect
Fizic	Creșterea stării tale de bine	Nutriție și hidratare
	Sănătate, buna funcționare a organelor	Sport, imaginea corpului, rezistență
	Energie, vitalitate	Îngrijire de sine, frumusețe, atractivitate
Spiritual	Orice te inspiră, misiunea vieții tale	Conexiune cu sufletul tău, cu Dumnezeu
	Drum interior, spre vocea interioară	Integritate și autenticitate
	Echilibru, stare de iluminare	Smerenie în fața Vieții

Astfel, exercițiul este:

1. Clarifică subiectul pe care vrei să înveți	2. Aduă plăcere / durere / sens Redu plăcerea / durerea/ sensul	3. În raport cu ramificațiile celor 7 arii ale vieții
---	--	---

Exemplu:

Vreau să învăț despre organizarea afacerii. Momentan mi-e natural să învăț despre productivitate, performanță, producție, dar mă plictisesc când vine vorba de organizare (procese, proceduri, cifre etc).

Ce pierd eu în gândirea mea din cauză că nu învăț despre organizarea afacerii?

- Pierd că nu-mi organizez eu mintea. Și dacă în mintea mea e haos, la fel e și în afacere.
- Pierd din cauza asta energie pe o mulțime de lucruri pe care le fac haotic în mintea mea.

Ce pierd eu în învățarea mea din cauză că nu învăț despre organizarea afacerii?

- Uit repede ce învăț, pentru că nu am o structură.
- Uneori sting incendii și nu-mi rămâne timp să învăț, că n-am stat să organizez un pic procesele.
- Când învăț, mi-e mintea la afacere și la ce nu funcționează, deci nu pot să mă concentrez sau să mă bucur de ce învăț.

Ce pierd eu în obiective din cauză că nu învăț despre organizarea afacerii?

- Mă țin pe loc că trebuie să mă tot întorc la stins incendii
- Nu pot să deleg, totul se sparge pe mine, mă țin captiv
- Nu pot servi cu adevărat obiectivelor, așa cum aș putea să o fac, din cauză că tot revin la chestiuni de bază

Ce pierd eu în prietenii mele din cauză că nu învăț despre organizarea afacerii?

- Nu-i pot convinge pe prietenii care nu au afaceri să nu mai stea captivi într-un program fix. Când mă văd ce haos e la mine, nu-i încurajez deloc să aibă afaceri.
- Nu am timp de prieteni cum mi-aș dori.
- Nu am acces la oameni de un următor nivel, de la care să învăț, din cauză că la mine e haos.

În acest exemplu, am luat doar prima întrebare (din cele 6) și doar câteva ramificații din cele 7 arii ale vieții (gândirea, învățarea, obiectivele, prietenii). Sunt pur și simplu MII de combinații posibile pe care le poți găsi punând întrebările. Mixează cât mai mult întrebările cu cele 7 arii ale vieții și vino cu cel puțin 50 de răspunsuri (sau câte e nevoie, **până simți că e natural, inspirațional și inevitabil să studiezi acel subiect**).

Cu fiecare răspuns pe care îl găsești, recodezi mintea să te servească în obiectivul tău. Mult succes și răbdare în proces!