



MÚZSÁK

MODERN



paradigmaváltás

KOLLÁR ANNA

hiedelmeidet

1

AZONOSÍTD ŐKET

Figyeld meg a belső monológodat és gondolkodj el azon mit üzensz magadnak. Ugy érzed nem érdemled meg a sikert? Nincsenek meg benned a képességek hozzá? Nem érdemled meg a szeretetet sem?

2

HONNAN EREDNEK

Azonosítsd, hogy honnan erednek ezek a negatív gondolatok. Milyen szituációk váltják ki ezeket? Ez a lépés semlegesíti a hiedelmedet és könnyebb lesz megértened mi okozza őket.

3

POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK

A megerősítéseket arra használjuk, hogy újraprogramozzák a tudatalatti gondolatainkat. Ezek segítségével elhihetünk magunkról olyan dolgokat, amikben eddig kételkedtünk. Nagyon hasznos eszköz arra, hogy a bekorlátozó gondolatainkat feloldja. Válassz egy megerősítést a személyiséged vagy az aktuális céljaid alapján.

mi a legnagyobb

P A R A D I G M Á D ?

Jelöld 1-5-ig terjedő skálán, hogy mennyire jellemző rád. (1: egyáltalán nem 5: nagyon igaz)

- | | |
|---|--|
| ___ • Sosem csinálok semmit végig. | ___ • Nem vagyok kreatív. |
| ___ • Könnyen fellelkesedek, de végül semmit sem fejezek be. | ___ • Túl kreatív vagyok. |
| ___ • Semmiben sem vagyok jó. | ___ • Örök halogató vagyok. |
| ___ • Senkinek sem kellek. | ___ • Hülyének fognak nézni. |
| ___ • Senkit sem érdekel, hogy mit mondok. Nem figyelnek rám. | ___ • Nem vagyok elég okos. |
| ___ • Nem vagyok tökéletes. Kinek kellenék én/a munkám /...? | ___ • Furcsák az ötleteim, senkit sem fognak érdekelni. |
| ___ • Lusta vagyok, nem dolgozok elég keményen. | ___ • Nincs meg hozzá a képességem. |
| ___ • Nem érdelem meg (a szerelmet/ sikert/ pénzt/ boldogságot). | ___ • A gazdagok önzők. |
| ___ • Nem vagyok elég értékes. | ___ • Senki sem fog úgy elfogadni, amilyen vagyok. |
| ___ • Nem vagyok szeretetre méltó, engem senki sem szeret. | ___ • Nincs hozzá erőm. |
| ___ • Nincs elég időm. | ___ • Nem vagyok a számok embere. |
| ___ • Nincs elég pénzem. | ___ • Úgysem leszek sikeres / boldog, akkor meg minek próbálkozzak. |
| ___ • A családom sosem hitt abban, hogy így is lehetek sikeres /boldog. | ___ • Túl idős vagyok. |
| ___ • Az emberek el fognak ítélni. | ___ • Túl fiatal vagyok. |
| | ___ • Nincsenek boldog házasságok. |
| | ___ • Az olyan emberek, mint én nem ... (lesznek boldogok / vállalkoznak / utaznak / válnak sikeressé) |

mi a legnagyobb

P A R A D I G M Á D ?

- • Az emberek nem vesznek komolyan, mert én... (nő / vékony / kövér / csúnya / buta / idős / fiatal / ... vagyok).
- • Nem tudok eleget adni.
- • Már mindent megpróbáltam és elbuktam. Ha újra próbálkozok, ismét csak csalódní fogok.
- • Mindenkinek csalóráást okozok.
- • Nem lehet, mert ... (gyerekeim vannak / nincs szakképzettségem / nem vagyok vonzó / ...).

- • Nem számít, hogy mennyire keményen dolgozok vagy mennyire jól csinálom, sosem fogom megütni a szintet.
- • Mindig kikerülöm a legmerészebb céljaimat, mert félek, hogy úgyis csak elbukok.
- • A gazdagok mások kárán lesznek gazdagok.
- • Nem tudom hol kezdjem.

Legmagasabb számot érték el:

mi a legnagyobb

P A R A D I G M Á D ?

Vállalkozói paradigmák

Jelöld 1-5-ig terjedő skálán, hogy mennyire jellemző rád. (1: egyáltalán nem 5: nagyon igaz)

- | | |
|---|---|
| ☐ • Nem vagyok alkalmas arra, hogy vállalkozó legyek. | ☐ • A dolgok jelenlegi állása szerint nagyon nehéz boldogulni. |
| ☐ • Nem mondhatok csak úgy fel. | ☐ • A verseny olyan nagy, hogy nehéz megtalálni a helyet a piacon. |
| ☐ • Vállalkozónak születni kell, nem válhatsz csak úgy azzá. | ☐ • Ebben az országban az emberek még nem készek arra, amit nekik szeretnék kínálni. |
| ☐ • Nem érdemeltem ki, hogy ez a projekt sikerüljön. | ☐ • Örökké itt ragadok. |
| ☐ • Valaki ezt már előttem sokkal jobban megcsinálta. | ☐ • A legjobbnak kell lennem a legjobbak között. |
| ☐ • Nem hiszem, hogy ebből meg lehet majd jól élni. | ☐ • Félek a sikerrel járó dolgoktól. |
| ☐ • Kényelmetlenül érzem magam, hogy ezért pénzt kérek el. | ☐ • Félek a kudarctól. |
| ☐ • A pénzről való beszéd tönkreteszi a kapcsolatot az ügyféllel. | ☐ • Túlságosan függök attól, mit fognak mondani az emberek, és az elismerés szükségétől. |
| ☐ • Az eladó mindig valahogy megpróbál átvágni. | ☐ • Valójában nem tudom, miben vagyok jó. |
| ☐ • Nem pénzt keresni kell egy projekttel, hanem csak valami értékessel hozzájárulni a világhoz. | ☐ • Túl idős/fiatal vagyok ahhoz, hogy olyan jól teljesítsek, ahogy szeretnék. |
| ☐ • Szerintem mindenki számára van piac. | ☐ • Nehéz számomra felhívni a figyelmet. |

mi a legnagyobb

P A R A D I G M Á D ?

Vállalkozói paradigmák

- ___ • Nem hiszem, hogy sok különbséget teszek másokhoz képest az iparágamban.
- ___ • A pénz és a vagyon általában illegitim.
- ___ • Az emberek nem hajlandóak megfizetni a szolgáltatásom árát.
- ___ • Nagyon szerencsésnek kell lenned a sikerhez.
- ___ • Majd később belekezek.
- ___ • Nem éri meg, amikor tudom, hogy kudarcot vallanék.
- ___ • A siker sok erőfeszítést, időt és áldozatot igényel.
- ___ • Már most is a legjobb tudásom szerint dolgozom.
- ___ • Vállalkozóként sok információ hiányzik arról, hogy hogyan csinálj mindent helyesen ahhoz, hogy sikeres légy.
- ___ • Úgy gondolom, hogy a munkám kevesebbet ér, hogyan számolhatnék fel valakinek ennyit érte?
- ___ • Nagy a verseny és a hiány.
- ___ • Jobban preferálom, ha nem specializálok magam annyira, mert lehet, hogy elveszítem a klienseimet.
- ___ • Sosem fogok odáig eljutni.
- ___ • Félek attól, hogy kiteszem magam a nyilvánosságnak, nem szeretek kitűnni és mutogatni magam.
- ___ • Csak akkor vagyok sikeres, ha sok pénzem van.
- ___ • Egy vállalkozás indításához sok pénzre van szükség.
- ___ • Még nem állok készen.
- ___ • Nem vennének komolyan, ha saját vállalkozást indítanék.
- ___ • Nem vagyok hajlandó bolondot csinálni magamból.
- ___ • Rosszul osztom be az időmet, és mindig is így volt.
- ___ • A bizonytalanság megöli az embert, a biztonság jobb.
- ___ • Mindig összehasonlítom magam másokkal, és vannak, akik jobban teljesítenek, ami elkedvetlenít.

mi a legnagyobb

P A R A D I G M Á D ?

Vállalkozói paradigmák

- ___ • Inkább a komfortzónámban maradok, ahelyett, hogy azt tenném, amit tennem kell, ilyen vagyok.
- ___ • Nem merek megkérni más embereket, úgy érzem, hogy kihasználnám őket.
- ___ • Nem tudok mit kezdeni a sikerrel, gyorsan nyugtázom, hogy ez is meg volt és megyek tovább.
- ___ • Általában nem jutalmazom magam, hiszen végül is azt teszem, amit tennem kell.
- ___ • Vigyázni kell az emberekkel, ideértve a cégnél dolgozókat is, először bizonyosodj meg arról, hogy megbízhatsz bennük.
- ___ • Nem úgy nézek ki, mintha gazdag lennék.
- ___ • A feladatok átadása nagyon bonyolult, senki sem fogja jobban megcsinálni, mint én.
- ___ • Zavarnak azok, akik milliomosok.
- ___ • Amíg nem izzadtam meg érte, addig nem lesz rendesen fizetésem.
- ___ • Nem vagyok az a típus, aki végigcsinálja.
- ___ • Tudom, hogy ott vagyok, ahol lennem kell, és akkor is, ha semmit sem teszek, jönnek majd hozzám a dolgok.

Legmagasabb számot érték el:

mi a te

PARADIGMÁD?

Mi a 3 legerősebb paradigmad?

1.

2.

3.

A 3 közül melyik az, amelyik a legnagyobb hatással lehet az életedre?
Ha sikerülne felülrni, milyen hatást váltana ki hosszútávon?

mi a te

P A R A D I G M Á D ?

Ha nem szerepelt a paradigmad a felsoroltak között, írd le ide:

Melyik az az EGY paradigma a három közül, amit hogyha felülírnál, akkor az az összes többi könnyebbé tenné?

1.

2.

3.

Fogalmazd át a negatív paradigmat pozitív mantrává!

pl. "Az emberek nem hajlandók megfizetni a szolgáltatásom árát." »»»
"Olyan értéket adok, amelyet megéri kifizetni és ezt a vásárlórétegem is tudja. Több, jobb és örömtelibb életet élhetnek, így szívesen költenek rá."

mi a te

PARADIGMÁD?

Hogyan fogod emlékeztetni magad a mantrára?

TIPPEK:

- állítsd be emlékeztetőnek a telefonodon!
- írd be a naptáradba!
- írd fel egy post-itre és ragaszd fel a tükörödre, vagy a szekrényed belső oldalára!
- "programozd bele" egy megtisztított kristályba, és tedd az éjjeli szekrényedre vagy hord magaddal a zsebedben!

JEGYZETEK:

ÖSSZEGZÉS

PARADIGMAVÁLTÁS

MIBEN LENNE MÁS AZ ÉLETED, HA A TANULT GYAKORLATOKAT BEÉPÍTENÉD A HÉTKÖZNAPJAIDBA?

MI AZ EGYETLEN FELISMERÉSED A MUNKAFÜZET SORÁN?

MIT ÜZEN SZ A 3 HÓNAPPAL KÉSŐBBI ÉNEDNEK?



MÚZSÁK

MODERN

M

KOLLÁR ANNA