

9. PRIORYTETY



Agata Kulińska – Mentorka Rozwojowej Zmiany

PRIORYTETY

Umiejętność ustalania priorytetów polega w głównej mierze na tym, aby umieć odróżnić to co ważne, od tego, co nieważne oraz to co pilne, od tego niepilne. I zajmować się tym co ważne, a nie wyłącznie tym, co pilne.

Niestety mamy bardzo silną, naturalną tendencję do reagowania na otaczające nas wydarzenia i zazwyczaj reagujemy na sprawy pilne, które wydają nam się ważne. Pilność jest miarą ważności w naszym zabieganym świecie. Dlatego tak łatwo popaść w prokrastynację – odkładamy rzeczy ważne tak długo aż staną się pilne, czyli w naszym odczuciu bardzo ważne. Dopiero wtedy możemy się zająć.

Tymczasem prawdziwym kluczem do sukcesu jest to, żeby zajmować się tym, co ważne zanim stanie się pilne. A także tym, co ważne dla nas, a nie innych. Ponieważ pilność niektórych zadań często oparta jest na priorytetach oraz oczekiwaniach innych. Szczególnie jeśli zostałaś nauczona, żeby potrzeby innych stawiać na pierwszym miejscu.

Dlatego nad priorytetami w Ścieżce Rozwojowej Zmiany pracujemy dopiero teraz, kiedy już wiesz, co jest dla Ciebie najważniejsze i jesteś gotowa stawiać to na pierwszym miejscu. I kiedy jesteś gotowa powiedzieć “nie” temu wszystkiemu, co tylko sprawia wrażenie ważności. Albo jest oczekiwaniem innych.

Odmawianie jest istotne, ponieważ zawsze wtedy, kiedy nie potrafisz odrzucić czegoś nieważnego, w rzeczywistości biernie się na to godzisz. Musisz wybrać, czemu powiesz nie, żeby czemuś innemu powiedzieć tak.

I nad tym właśnie będziesz pracować podczas sesji Rozwojowej Zmiany “Mapa priorytetów”. Nad ustaleniem własnych kryteriów ważności i pilności oraz eliminacji tego, co nie służy budowaniu życia takiego, jakiego pragniesz. Ponieważ nie ma możliwości, by wszystko było dla Ciebie priorytetem, musisz odrzucić niektóre rzeczy, by zrealizować te, które liczą się najbardziej.



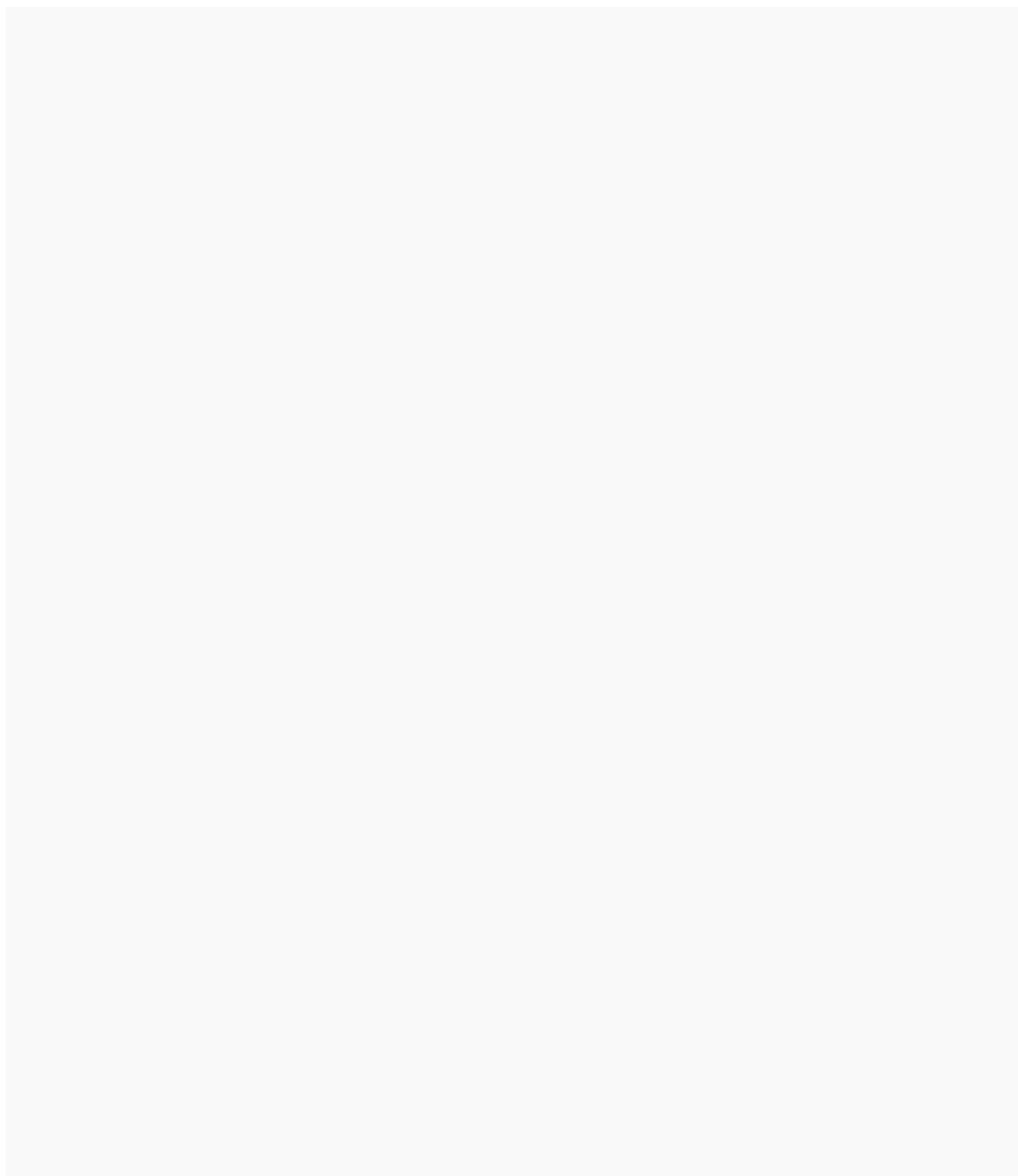
Nie pozwól, żeby ktoś był twoim priorytetem, gdy sama godzisz się być jego opcją.

Sherry Argov

PRZEGLĄD PRIORYTETÓW

Zrób listę wszystkich swoich projektów, zadań, aktywności. Bez różnicowania na to, czy są ważne, czy pilne.

Po prostu wypisz wszystko to, co robisz i/lub chciałabyś robić w życiu.



SEGREGACJA

Zastanów się, które z tych projektów, zadań, aktywności są najważniejsze, a które najpilniejsze?”

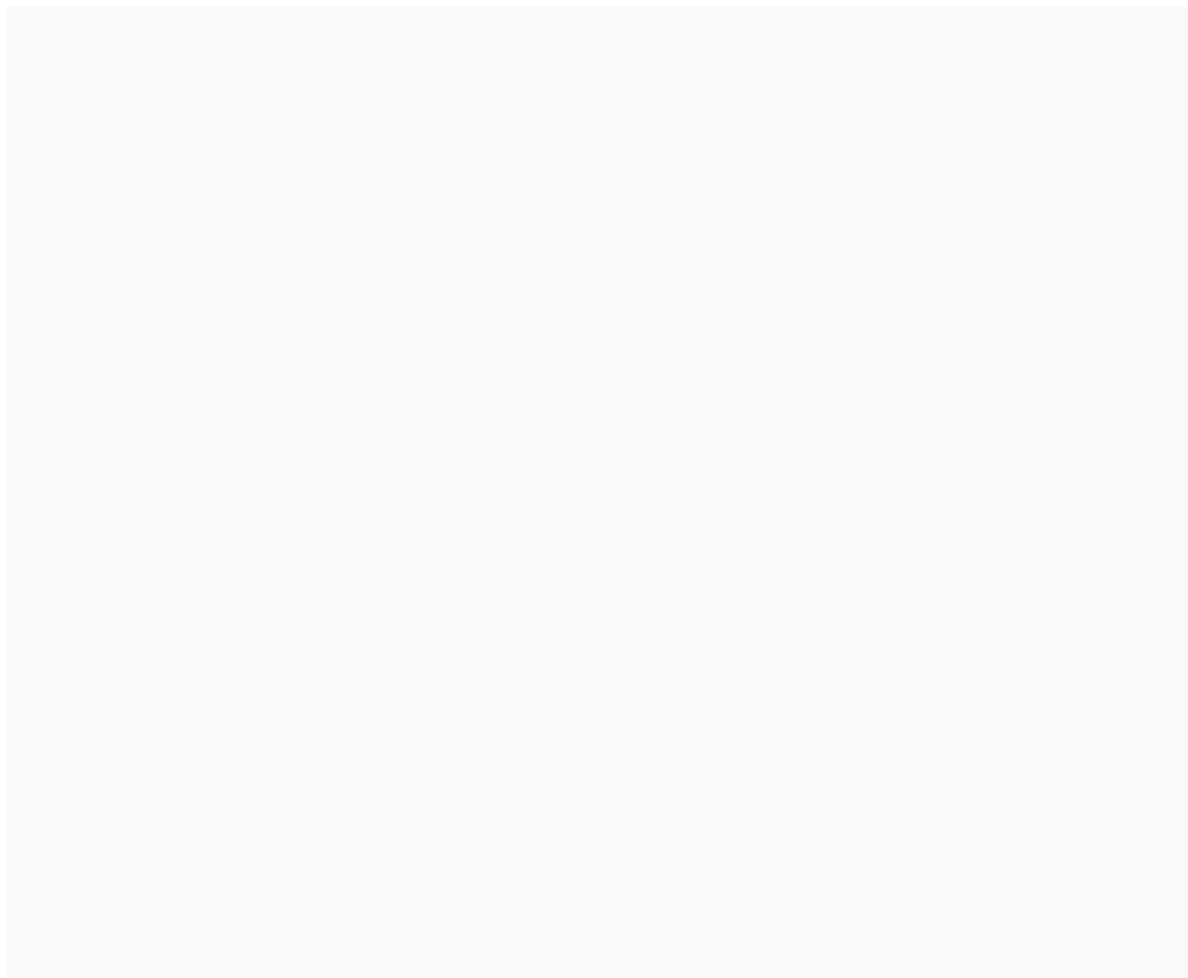
Co możesz zrobić tylko Ty?

Z czego możesz/chcesz zrezygnować?

Co możesz przekazać komuś innemu?

Co z tej listy jest zgodne z Twoimi potrzebami, wartościami, marzeniami, misją i wizją życia?

Poniżej wypisz to, co zostało jako najważniejsze dla Ciebie, czym chcesz się zająć.



PRIORYTETY

Z listy powyżej wybierz 3 najważniejsze rzeczy, którymi zajmiesz się w najbliższym czasie.

To są Twoje **PRIORYTETY!**

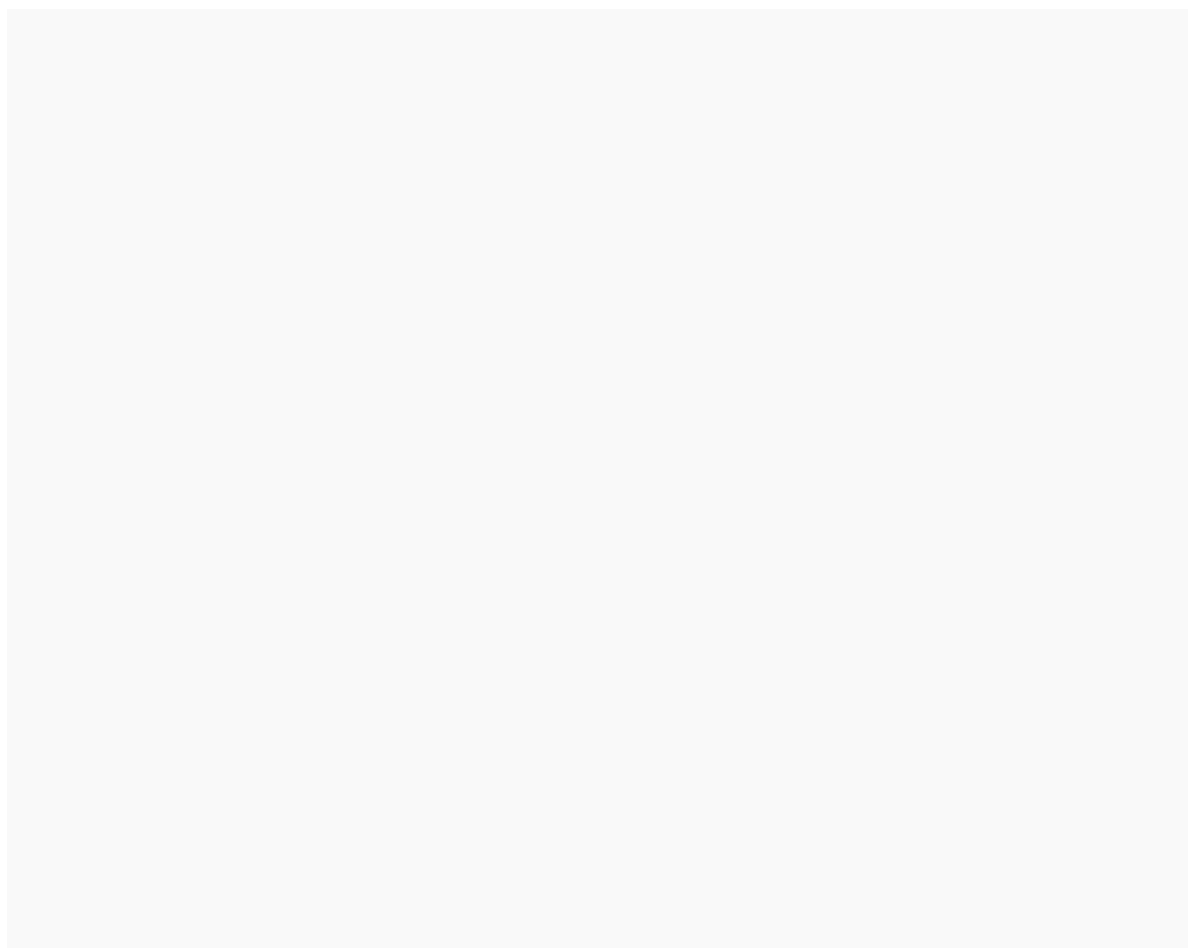
O reszcie zapomnij, przynajmniej do czasu, aż nie zrealizujesz tego, co wybrałaś w pierwszej kolejności.

Teraz zastanów się:

Co możesz zrobić w ciągu miesiąca, żeby zrealizować swoje **PRIORYTETY?**

Co możesz zrobić w ciągu tygodnia, żeby zrealizować swoje **PRIORYTETY?**

Co zrobisz już dziś, żeby zrealizować swoje **PRIORYTETY?**



SESJE ROZWOJOWEJ ZMIANY

Mapa priorytetów

Sesję Rozwojowej Zmiany Mapa priorytetów szczególnie polecam ci jeśli:

- zazwyczaj robisz to co pilne, to, co ważne, ale niepilne zostawiając na później,
- chciałybyś w końcu znaleźć czas na realizację tego, co DLA CIEBIE ważne,
- prokrastynujesz to, co ważne, aż zrobi się pilne,
- na pierwszym miejscu stawiasz cudze priorytety,
- trudno Ci zdecydować, na czym powinnaś się skupić w pierwszej kolejności..

Co się zmieni w Twoim życiu dzięki Mapie priorytetów?

- skupisz swoją uwagę na tym, co naprawdę ważne,
- będziesz podejmować codzienne decyzje szybciej i z większą pewnością,
- sprawy uznawane przez Ciebie za najważniejsze będą szły konkretnie do przodu,
- będziesz działać w zgodzie ze sobą, dzień po dniu, aż do osiągnięcia upragnionego celu,
- w Twoim życiu zapanuje większa równowaga i harmonia,
- będziesz wiedziała co i kiedy chcesz zrobić i jaki rezultat osiągnąć.



CENA DLA CIEBIE!

~~150 zł~~ **95 zł***

KUPUJĘ SESJĘ W MOJEJ CENIE!

* cena z kodem **pri@rytetprz22**

kod obowiązuje w dniach od 29 kwietnia do 5 maja 2022 r.

Żyj życiem, jakiego pragniesz!

Cześć, mam na imię Agata :))



Jestem Mentorką Rozwojowej Zmiany!

Pomagam kobietom odkrywać i realizować to, co dla nich ważne.

Inspiruję do zmiany i rozwoju, tak abyś mogła spełniać swoje marzenia i pragnienia.

Dane kontaktowe

Agata Kulińska - Mentorka Rozwojowej Zmiany

www.agatakulinska.pl

www.sklep.agatakulinska.pl

kontakt@agatakulinska.pl

Facebook: [@agata.kulinska.mentorka.rozwojowej.zmiany](https://www.facebook.com/@agata.kulinska.mentorka.rozwojowej.zmiany)