

NIEZALEŻNOŚĆ-PRZEJŚCIE OD ZALEŻNOŚCI DO NIEZALEŻNOŚCI



„Człowiek, który postępuje niezależnie, który angażuje swoje siły w wykonanie zadań, pokonuje sam siebie, doskonali się i rozwija swoje zdolności. Ludzie przyszłych pokoleń będą silnymi ludźmi, jeśli będą niezależni i wolni” M. Montessori

- 1. Bądź proaktywny!**-Bycie proaktywnym oznacza przejęcie inicjatywy i sprawowanie kontroli nad własnymi myślami, emocjami i działaniami. To świadomość, że posiadamy zdolność do kontrolowania naszego środowiska, zamiast poddawania się by ono kontrolowało nas.
- 2. Zaczynaj z wizją końca!**-Według Covey’a, zanim będziesz mógł żyć życiem, jakiego pragniesz, musisz dokładnie wiedzieć, jak ono wygląda. Tylko precyzyjna wizja ostatecznego efektu, wskaże Ci, jakie kroki powinieneś podejmować, by zaplanowany wcześniej scenariusz stał się rzeczywistością.
- 3. Rób najpierw to, co najważniejsze!**-Ustalanie priorytetów to oddzielanie rzeczy ważnych od nieważnych, pilnych od niepilnych. To również zdolność do podejmowania i utrzymywania zobowiązań wobec siebie samych.
- 4. Myśl w kategoriach wygrana – wygrana!**-Wiele naszych osiągnięć zależy od wspólnych wysiłków i zaangażowania innych. Działając wspólnie, jesteśmy również w stanie, osiągnąć o wiele więcej, niż wykonując wszystkie zadania sami.
- 5. Staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumiany!**-Zanim zaczniesz filtrować to, co mówią inni przez pryzmat własnych przekonań lub doświadczeń, postaraj się najpierw zrozumieć temat, uważnie słuchając i zadając otwarte pytania. Umiejętność słuchania ludzi otwiera ich na Ciebie, pozwalając tym samym, stworzyć Ci z nimi bliższą relację lub sprawnie na nich wpływać. Jeśli chcesz skutecznie komunikować się z ludźmi, wpływać na ich zachowanie – najpierw musisz ich zrozumieć.

7 nawyków skutecznego działania

Stephen R. Covey



mindcoaching.pl