

Praktyczna karta wdrożeniowa

KARTA KONCENTRACJI

7 dni, żeby odzyskać właściwy kierunek

Materiał do szkolenia „Siła koncentracji. Przejmij kontrolę”

1. Gdzie naprawdę ucieka Twój czas?

Przez najbliższe kilka dni nie zapisuj tego, co chciałeś zrobić. Zapisuj to, co naprawdę zrobisz.

Co robiłem?	Ile czasu?	Czy prowadzi mnie to do wyniku?
		TAK / NIE
		TAK / NIE
		TAK / NIE
		TAK / NIE
		TAK / NIE
		TAK / NIE
		TAK / NIE

Pytanie na koniec dnia:

Co zabrało mi dzisiaj najwięcej czasu i energii, a nie prowadziło mnie do wyniku, na którym naprawdę mi zależy?

2. Znajdź swoje najłabsze ogniwo

MOTYW -> CEL -> KONCENTRACJA -> DZIAŁANIE -> NAWYK -> WYNIK

Oceń każdy element od 1 do 10. Nie oceniał tego, jak chciałbyś działać. Oceń to, jak działasz dzisiaj.

Element	Ocena
MOTYW	___ / 10
CEL	___ / 10
KONCENTRACJA	___ / 10
DZIAŁANIE	___ / 10
NAWYK	___ / 10
WYNIK	___ / 10

Gdzie jest dziś Twoje najłabsze ogniwo?

Co możesz zrobić, żeby je wzmocnić?

3. Na co masz wpływ?

Oddziel rzeczy, które kontrolujesz, od tych, których nie kontrolujesz. To pomaga wrócić do działania zamiast tracić energię na to, czego nie możesz zmienić.

NIE KONTROLUJĘ	KONTROLUJĘ

„Co ja mogę teraz zrobić?”

4. Jedno działanie, które ma największy wpływ

Nie próbuj zmieniać wszystkiego. Wybierz działanie, które wykonywane regularnie będzie miało największy wpływ na Twój wynik.

Jaki wynik chcesz osiągnąć?

Jakie jedno działanie wykonywane regularnie będzie miało największy wpływ na ten wynik?

Jak często będziesz je wykonywać?

Kiedy dokładnie?

JEDNA RZECZ. KONSEKWENTNIE.

5. Twój test „TAK czy NIE?”

Zanim zgodzisz się na kolejne zadanie, spotkanie, telefon albo „pilną sprawę”, zadaj sobie pytanie:

„Czy właśnie tym powinienem się teraz zajmować?”

Czemu dziś świadomie powiem „NIE”?

1. _____

2. _____

3. _____

Czemu świadomie powiem „TAK”?

1. _____

2. _____

3. _____

6. 7 dni koncentracji

Przez tydzień obserwuj jedno wybrane działanie. Nie szukaj perfekcji. Sprawdzaj regularność.

Dzień	Zrobiłem najważniejsze działanie?	Co mnie rozproszyło?	Co poprawię jutro?
1	TAK / NIE		
2	TAK / NIE		
3	TAK / NIE		
4	TAK / NIE		
5	TAK / NIE		
6	TAK / NIE		
7	TAK / NIE		