

FLORIN ROȘOGA

Agenda Gata cu scuzele!

*Transformă Dorințele în Realitate
Un Ghid către Reușită și Echilibru în Viață*

INTRODUCERE

Am început să îmi definesc obiective aproximativ acum 10 ani. Pur și simplu scriam pe o hârtie ce vroiam să realizez. Curând am observat că definirea unor obiective nu este suficientă. Le scriam pe hârtie și îmi mai aminteam de ele peste câteva luni de zile. Am simțit nevoia unui sistem care să mă ajute să le transform în realitate.

De-a lungul anilor am încercat mai multe sisteme de organizare și de transformare a obiectivelor în realitate. Am avut căderi, renunțări, reluări, schimbări de tactică, strategii din cele mai diverse.

Astăzi, după 10 ani de teste și experimente, am un sistem propriu care îmi oferă peste 90% sanse de reușită.

Să nu ne înțelegem greșit: un sistem bun nu îți garantează succesul decât dacă și lucrezi să îl transpui în realitate. Altfel spus, această agendă nu va lucra pentru tine. Dar, cu agenda în mâna, acum începe partea cea mai palpitantă:

Cum să îți transformi obiectivele în realitate! Gata cu scuzele!

Am gândit această agendă ca un sistem de organizare al timpului și obiectivelor personale, în jurul obiectivelor anuale.

De ce obiectivele anuale?

Pentru că avem nevoie de un termen de referință în stabilirea unor obiective scrise. Acest termen e nevoie să fie suficient de lung ca să avem timp să-l realizăm; un termen prea scurt nu permite realizarea unor obiective ambițioase.

Dar e nevoie să fie și destul de aproape pentru a-l vedea relativ repede îndeplinit (termenele excesiv de lungi ne cer să așteptăm până când vedem rezultatul concret).

Anul, cu cele 365 de zile, este o unitate elementară de timp în viața noastră – până la urmă ne „măsurăm” vîrstă în ani – așa că, am ales anul ca nucleu al sistemului meu de transformare al obiectivelor în realitate. Si nucleu al acestei agende, evident.

Pe scurt, iată cum este organizată această agendă:

1. În primul rând, vei învăța să stabilești obiective. Întâi sub forma unor **dorințe**, care, precum o scânteie, se transformă într-o flacără și aduc lumină în jurul lor. Tot aşa, vei învăța să transformi **dorințele tale în obiective** care să aducă lumină în viața ta. Marea majoritate a oamenilor nu își scriu niciodată obiectivele. Și, prin simplul fapt că tu le ai pe hârtie, i-ai depășit.

2. Îți vei defini **rolurile** pe care le joci în viață. Într-un cadru mai larg acestea constituie **misiunea ta personală**.

3. Vei alege **valorile** care te reprezintă. Gândește-te la o casă. Dacă rolurile sunt ușile și ferestrele acesteia, asigurând deschiderea spre lumea exterioară, valorile sunt stâlpii de susținere de la colțurile casei.

4. Apoi, vei lega obiectivele de roluri și valori, astfel încât **să te reprezinte** și să simți că sunt toate parte din tine.

5. Iar în final, vei folosi **sistemul**: vei transforma obiectivele tale anuale în obiective lunare, din acestea în obiective săptămânale și în final în sarcini zilnice.

Marea majoritate a oamenilor - spuneam mai sus - nu își scriu niciodată obiectivele. Din păcate, marea lor majoritate nici măcar nu își stabilesc obiective. Au doar dorințe.

Acum, vei avea sistemul prin care să transformi un obiectiv anual în sarcini mai mici care vor duce la sarcini zilnice concrete. Iar aceste sarcini zilnice converg spre un obiectiv realizat.

Să facem o pauză: ai observat? Începi cu dorințe pe care probabil le aveai de ani de zile, le verbalizezi, le definești ca obiective formulate profesionist, le atașezi la roluri și valori.

Acum **obiectivele te reprezintă**. Și, mai departe, din obiective ambițioase, care par dificile, le convertești în sarcini zilnice ușor de făcut. Divide et impera.

Buuun. Să începem povestea ta.

Povestea ta

Elementul de bază al obiectivelor personale care te reprezintă întru totul este faptul că ele sunt construite pe povestea ta, pe misiunea ta personală.

Dacă nu sunt create astfel, riști să îți definești obiective, poate să le și realizezi, dar ele să nu te reprezinte. Adică să lucrezi ani de zile ca să obții ceva, iar când ai „succes” să nu ai nici o satisfacție personală.

Trăiți fiecare clipă... faceți ca viața voastră să devină extraordinară.

Din filmul „Dead Poets Society”



Valorile personale

Suntem ființe ale obiceiurilor. Se spune că 90% din ceea ce facem este format din aceleași obiceiuri pe care le facem zi de zi, pentru toată viața. Începând cu modul în care ne spălăm pe dinți (oprește-te o clipă și îți vei aminti că folosești mereu aceeași mâna, în aceeași secvență). Ia gândește-te o clipă cum îți legi șiretul la pantof: o faci de fiecare dată în același fel.

Modul în care acționăm în situațiile obișnuite este profund influențat de crezurile noastre și de valorile în care credem. Acestea stau la baza tuturor acțiunilor noastre, deși în majoritatea cazurilor nu suntem conștienți de ele.

Am scris pe blog pe larg despre valorile personale. Folosește codul QR alăturat sau mergi acum pe www.florinrosoga.ro și caută „roluri personale” (folosește căsuța de căutare din dreapta sus). Citește articolul *Rescrie-ți Viața, Partea Doua – Cum Stabilești ce Roluri Joci și apoi revino aici.*



Gata, ai terminat de citit? Super, atunci alege din lista de acolo un set de valori care te reprezintă (sau adaugă altele care nu erau în listă). Scrie-le aici:

Dintre acestea încercuiește 5, care vrei să devină nucleul vieții tale. Posibil să ţi se pară greu să alegi, dar e mai bine să te concentrezi pe mai puține acum.

Ține minte aceste valori, pentru că ele sunt stâlpii misiunii tale personale. Pe ele îți vei construi obiectivele tale de termen lung, mediu sau scurt.

Rolurile personale

Despre rolurile personale poți citi mai multe pe blog. Folosește codul QR sau mergi pe www.florinrosoga.ro și căută (folosește caseta de căutare din dreapta sus) „roluri personale”. Din rezultatele afișate, click pe articolul „*Rescrie-ți Viața, Partea Doua – Cum Stabilești ce Roluri Joci*”. Citește întregul articol și abia apoi revino aici.



Ok, ai terminat de citit articolul. Acum știi că rolurile personale sunt haine pe care le purtăm zi de zi pentru a ne îndeplini sarcinile. Putem avea rolul de soț/soție, de fiu/fiică, de manager etc. Sunt misiunea noastră personală.

În continuare, scrie toate rolurile pe care le ai. Dacă faci asta pentru prima oară e posibil să ţi se pară dificil, poate nu o să fii sigur că le-ai enumerat pe toate. Străduieşte-te să faci cât mai bine exerciţiul și opreste-te când simți că ai scris tot ce aveai de scris.

În următorii ani vei reface la fiecare început de an sau la șase luni exercițiul și vei avea ocazia să rafinezi rolurile tale. Notează-le acum pe toate:

Dacă ai mai mult de 8 roluri, comasează-le în arii de roluri și trece-le mai jos astfel încât să rămâi cu maxim 8 (de exemplu rolul de tată, cel de soț, cel de fiu le poți comasa în cel de „familie”).

3 lecții pe care le-am învățat din reamintirea anului trecut**1.**

2.

3.

Valoarea personală pe care mă voi concentra în acest an

10 obiective pentru acest an**1.**

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Obiectiv

.....
.....
Plan - 10 acțiuni pe care le vei face ca să realizezi acest obiectiv
.....
.....

Pas intermediar

Termen limită

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Este ceva care te împiedică să duci la îndeplinire acțiunile?
.....
.....

Cum vei elimina aceste piedici?
.....
.....

Cum va arăta viața ta cu acest obiectiv îndeplinit?
.....
.....

Realizarea nr. 2:

SĂPTĂMÂNA:**Planificare
 săptămânală****AGENDA (pe baza planului lunar)**

FOCUSUL SĂPTĂMÂNII	SARCINI
Luni	
Martî	
Miercuri	
Joi	
Vineri	
Sâmbătă & Duminică	

**MEMO***Notițe, gânduri, cheltuieli anticipate*

Cel mai mare secret al vietii este că nu există secret. Orice îți-ai propus, îl poti obține dacă ești dispuș să lucrezi pentru asta. - Oprah Winfrey

DATA:

L M M J V S/D

<input type="checkbox"/>

 ORAR

✓ rezolvat ✗ anulat ➔ delegat 1-3 foarte important-puțin important

1-2-3

Sarcini zilnice

Devreme	1 Sfat: planifică-ți ziua acum!	13
8		14
9		15
10		16
11		17
12		18

Sfat: Seară petrece-o cu tine, cu familia și cu cei dragi!

Seară



MEMO

Notițe, gânduri, cheltuieli anticipate

 Astăzi am făcut mișcare minute Astăzi am zâmbit Astăzi am citit