



Przeszkadzacze, czyli co Cię ogranicza, a co tolerujesz ?

INSTRUKCJA: Mamy tendencję do ciągnięcia w dół i przytłaczania przez rzeczy, które gromadzą się z czasem - i w efekcie zaśmiecamy nasze umysły. Być może nie chcesz nic z tym zrobić w tej chwili, ale ich zapisanie zwiększy twoją świadomość i naturalnie zaczniesz się nad nimi zastanawiać, naprawiać i rozwiązywać. Zrób więc listę tego, co Ci przeszkadza, ale to tolerujesz, i zobacz, co zaśmieca twój umysł, pozbawia cię energii i spowalnia!

Przykłady: Niekompletne zadania, frustracje, Internet, nierozwiązane problemy, zachowanie innych ludzi lub własne, bałagan, „potrzeby”, niezaspokojone potrzeby, przekroczone granice, złe morale, zaległe rachunki lub faktury, przestarzały projekt, poczucie winy, złe nawyki żywieniowe, brak snu, czystość/porządek, niezdecydowanie, zwlekanie itp.

Nadszedł czas, aby określić, jakie są Twoje tolerowane przeszkadzacze!

Napisz tyle elementów, ile możesz. Miej tą listę przy sobie i jak coś nowego przyjdzie Ci do głowy, to po prostu dopisz do tej listy.

Przeszkadzacz	Na ile to Ci przeszkadza w skali od 1 do 10, przy czym 1 znaczy- całkowicie mi nie przeszkadza, a 10 - całkowicie mi nie przeszkadza	Tolerowane [Tak/Nie]* *Jeśli dana rzecz w poprzedniej skali uzyskała ocenę od 1 do 5 to zaznacz Tak, jeśli więcej niż 5 daj Nie	Priorytet

Wybierz jednego PRZESZKADZACZA i zredukuj swoją TOLERANCJĘ dla niego. Co zrobisz, żeby przestał Cię ograniczać/blokować?

Przeszkadzacz Co zrobię ? Kiedy? (dziś/jutro).....
