

ALCHEMIA ZMIANY



WWW.ALCHEMIAOSOBOWOSCI.PL

Witaj Podróżniku,

Prawdopodobnie czytasz ten tekst dlatego, że pragniesz wprowadzić w swoim życiu trwałe zmiany i dostać się do miejsca które widzisz w umyśle oczami swojej wyobraźni.

Niezależnie czy zmiana oznacza dla Ciebie prawdziwą, fizyczną podróż czy jest symbolem i obrazuje trwałą zmianę nawyków, emocji czy zachowania to chcę Ci pogratulować, ponieważ każda podróż zaczyna się od postawienia pierwszego kroku.

Alchemia Zmiany to połączenie inspiracji, metafor i archetypów, które są językiem podświadomego umysłu oraz świadomej, uporządkowanej wiedzy przetestowanej przez ponad 20 lat na świecie a przez ostatnie 5 lat również przez nas osobiście.

Wykorzystując sprawdzony proces, przepis na trwałą zmianę który działa jak logiczna i precyzyjna instrukcja i łącząc to ze światem emocji, wyobraźni, intuicji i symboliki - uzyskujemy potężne efekty.

Dlaczego wielu ludziom nie udaje się dokonać trwałej zmiany?

Zastanawiałem się nad tym przez całe lata szukając przyczyny najpierw w sobie, później w metodach jakich uczono mnie na szkoleniach lub o których czytałem w książkach...aż do momentu kiedy znalazłem odpowiedź.

Odpowiednie metody stosowane na odpowiednim etapie procesu zmiany - to wydaje się jednocześnie tak proste a zarazem odkrywcze.

Teraz formuła trwałej zmiany została ujawniona - możesz zidentyfikować z łatwością etap dowolnej małej lub dużej zmiany w Twoim życiu i zacząć nią świadomie zarządzać - dobierając odpowiednie metody na każdy etap.



KROK 1

ŚWIADOMOŚĆ I POTRZEBA ZMIANY

1 ETAP

Zbieranie informacji
i uświadomienie

2 CEL

Poznanie konsekwencji i
możliwości zmiany
lub braku zmiany



CO ZROBIĆ?

Poznać dostępne możliwości

Zdobyć potrzebną wiedzę

Zdobyć potrzebne narzędzia,
służące do wprowadzenia zmiany

EFEKT PRZED

*Mam mętlik w głowie i do końca
nie umiem określić
co mógłbym zmienić
lub czuję, ale nie wiem dokładnie co*

EFEKT PO ZASTOSOWANIU

Wiem co należy zrobić,
aby wprowadzić zmianę,
dysponuje jedną lub kilkoma
metodami i potrzebnymi
narzędziami/akcesoriami

SKUTECZNE METODY NA TYM ETAPIE

Inspiracja

Burza mózgów

Aktywne poszukiwanie informacji
i rozwiązań w internecie

ZADANIE

Wykonaj “1 Krok Procesu Zmiany”, a więc popracuj nad świadomością jakie konsekwencje niesie wprowadzenie zmiany, a jaki ból i straty mogą pojawić się, jeżeli nic się nie zmieni.

To będzie Twój pierwszy motywacyjny “lewar” do dokonania zmiany, jednak chodzi tu głównie o zebranie informacji, wiedzy oraz zrobienie “researchu” w temacie, nad którym chcesz popracować.

Jakie korzyści niesie ta zmiana?

Jakie negatywne konsekwencje powoduje brak zmiany?

Jakie narzędzia/metody mogą mi pomóc przy tej zmianie?

Kto już dokonał podobnej zmiany i może udzielić mi przydatnych wskazówek?

Jak przygotować się do przeprowadzenia tej zmiany?

Czego będę potrzebował?

Przygotuj się do przeprowadzenia zmiany jak do realizacji konkretnego projektu, w którym celem i nagrodą są nowe możliwości jakie zyskasz lub uwolnienie się od problemów które obecnie Cię trapią.

INTENCJA

Celem tego zadania jest zgromadzenie informacji, które zbudują w Twoim umyśle konkretny obraz tego jak będzie wyglądał proces zmiany, co należy zrobić, czego możesz się spodziewać i jakich efektów oczekiwać, kiedy przeprowadzisz proces skutecznie.

ISTOTNE INFORMACJE

UWAGA!

Nie staraj się zrobić 'doktoratu ze zmiany' ponieważ nadmiar informacji i wiedzy spowoduje tylko zbyt dużą ilość opcji, trudność w podjęciu decyzji, który ze sposobów wybrać a taki decyzyjny paraliż może wręcz zabić motywację i chęci do dokonania tej zmiany.

Dlatego zbierz podstawowe informacje lub skonsultuj się ze specjalistą w wybrane dziedzinie - pamiętając przy tym, że aby "zgubić brzuch" wcale nie musisz stawiać się specjalistą od żywienia/sportu ani nie musisz zostać psychoterapeutą, by zmieniać swoje emocje - zachowaj prostotę i pamiętaj, że czasem mniej znaczy więcej.

Skup się na kluczowych i niezbędnych krokach, które prowadzą do celu.

KROK2

AKCEPTACJA ZMIANY

1 ETAP

Gotowość emocjonalna
do dokonania zmiany

2 CEL

Zbudować gotowość
psychiczną
emocjonalną do
przeprowadzenia
trwałej zmiany



CO ZROBIĆ?

Rozpoznać wszelkie blokady
emocjonalne

Przejsć przez proces akceptacji

Zaakceptować emocjonalną i fizyczną
„cenę”, jaką należy zapłacić
- łącznie z wysiłkiem i czasem
jaki jest potrzebny do ukończenia

EFEKT

*Emocje czasami dają mi się
we znaki, nie do końca akceptuję
cenę moich wyborów
lub wewnętrzna motywacja
szybko się wypala*

EFEKT PO ZASTOSOWANIU

Czuję gotowość do wykonania
niezbędnego działania i akceptuję
niewygodę, wysiłek i czas jaki potrzebuję
przeznaczyć na aktywną pracę
w kierunku zmiany.

Czuje wewnętrzną motywację opartą
o długoterminowy cel zgodny
z moimi wartościami, co pozwala
łatwiej zaakceptować wysiłek.



SKUTECZNE METODY NA TYM ETAPIE

Medytacja

Praca z akceptacją

Wszelkie metody pracy z emocjami

ZADANIE

*Przejdź przez proces akceptacji
wypełniając arkusz "cena zmiany"
i wykonując dodatkowe ćwiczenia
na akceptację emocji.*

*Dotarłeś do kluczowego etapu, podczas którego odkryjesz dlaczego wcześniej nie udawało Ci się rozpocząć i ukończyć procesu zmiany. Jeżeli jesteś gotowy stanąć w prawdzie przed samym sobą i odpowiedzieć sobie na pytanie:
"jakiej ceny do tej pory nie chciałem zaakceptować?"
- odkryjesz jedną z głównych blokad.*

"Cena", o której mówimy to nie tylko cena finansowa, ale głównie czas, energia, niechciane emocje.

*Często, kiedy chcemy dokonać zmiany i na pierwszym etapie czujemy motywację, euforię i inspirację
- dochodzimy do ściany, kiedy pojawiają się trudności.*

Dlatego tak ważne jest:

*rozwijanie samoświadomości, uważności
i inteligencji emocjonalnej,*

*aby nauczyć się pracować ze swoim umysłem i z wroga
zmiany zrobić z niego naszego sprzymierzeńca
i sojusznika.*

INTENCJA

*Chodzi o to abyś stanął przed wewnętrznym lustrem
i uczciwie i szczerze odpowiedział sobie na pytanie:*

*Jakiej ceny (energii, wysiłku, czasu, emocji, itd) nie
akceptuję przez co nie mogę dokonać tej zmiany?*

ISTOTNE INFORMACJE

WAŻNE!

Dlaczego tak wielu ludzi mówi o zmianie a tak mało osób jej dokonuje?

Ponieważ, bardzo często, kiedy słyszymy o możliwości zmiany (głównie z reklam) komunikat jaki jest do nas kierowany sugeruje, że zmiana zajdzie “prosto łatwo i przyjemnie” (tak chciałoby nasze EGO, które karmi się łatwymi sukcesami :-)) , jednak kiedy zaczynamy wchodzić w proces okazuje się, że nie wygląda on tak różowo.

Mięsień nie urośnie bez bólu, a blokujące emocje nie znikną bez uwolnienia i integracji, wskaźnik nie sprawi, że nasza ręka zacznie “szybko czytać”, a myślenie o nowym samochodzie nie doprowadzi do jego manifestacji.

Potrzebna jest realna PRACA.

Każda praca łączy się z mniejszym lub większym wysiłkiem, zużywaniem zasobów i ‘zapłaceniem ceny’ - choćby w postaci energii jaką przeznaczymy na wykonanie zadania.

*Jednak sam porównaj co będzie dla Ciebie lepsze
- powierzchowne zmiany, iluzja rozwoju
i kolekcjonowanie “łatwych wygranych” czy dojrzałe
podejście, dzięki któremu rozwiniesz*

- (1) samokontrolę*
- (2) silną wolę*
- (3) nowe umiejętności*
- (4) pewność siebie*
- (5) opanujesz proces*
przeprowadzania
skutecznej zmiany

- Decyzja należy do Ciebie.

KROK3

DECYZJA

1 ETAP

Głęboka decyzja
o rozpoczęciu
procesu zmiany

2 CEL

Przygotowanie
konkretnego planu
działania, stworzenie
warunków do pracy nad
zmianą i uzyskanie
pełnej gotowości



CO ZROBIĆ?

Rozpisać dokładnie kolejne etapy
przeprowadzania zmiany

Podziel większe kroki na kilka
mniejszych i rozbij zadania na etapy

Upewnij się, że masz wiedzę, narzędzia
i wszystko co potrzebne, aby rozpocząć
proces zmiany

EFEKT PRZED

*Nie wiem za co mam się najpierw
zabrać, mam za dużo na głowie
i nie wiem jak połączyć to
wszystko, aby nie było zaniedbań.
Siła mojej decyzji jest
jeszcze zbyt słaba*

EFEKT PO ZASTOSOWANIU

Mam jasny i klarowny
plan przeprowadzenia zmiany,
gotowość emocjonalną
i stworzone warunki
do przeprowadzenia procesu

- jestem **gotowy!**



SKUTECZNE METODY NA TYM ETAPIE

Planowanie

Podjmowanie decyzji

Analiza SWOT

Strategia Disneya

ZADANIE

Przed Tobą proces “Głęboka Decyzja”, po którym nabierzesz rozpędu do działania i przeprowadzisz potrzebne zmiany.

Co musisz wiedzieć o “Głębokiej Decyzji”?

Czym ona różni się od tysięcy małych decyzji, które podejmujemy każdego dnia?

Przed wszystkim do stanu głębokiej decyzji dochodzimy zazwyczaj wtedy, kiedy pojawia się tzw “motywacja graniczna”, a więc doprowadzamy (świadomie bądź nie) do sytuacji, w której zaczynamy czuć silne emocje i mówiąc najprościej “mamy dość”.

To wtedy padają słowa “nigdy więcej” “już sobie dłużej na to nie pozwolę” i docieramy do granicy którą byliśmy w stanie zaakceptować. Teraz to, co długo odkładaliśmy “na później” bezwzględnie domaga się naszej uwagi i zaangażowania.

Co więcej - być może nawet jesteśmy już świadomi, że dalsze tkwienie w sytuacji będzie dla nas toksyczne i destrukcyjne. Pojawia się więc kluczowe pytanie:

Czy musimy czekać aż taka sytuacja zaistnieje fizycznie i jesteśmy skazani na działanie w ostatnim momencie, kiedy negatywne konsekwencje wiszą nad nami jak czarne chmury?

Okazuje się, że nie!

Możesz dzięki samoświadomości, pracy z emocjami i przewidywaniu konsekwencji stworzyć symulacje kilku różnych scenariuszy i rozważyć wariant “najgorszy” przez co szybciej i w bezpiecznych warunkach podjąć głęboką decyzję nad zmianą - długo przed tym zanim owe konsekwencje mogłyby się urzeczywistnić.

Znowu jednak staniesz przed decyzją:

- czy iść “na łatwiznę” i bagatelizować sprawę póki nie odczuwasz negatywnych konsekwencji,

- czy działać świadomie, pragmatycznie i “zasymulować” ten scenariusz w swoim umyśle, aby zbliżyć się do motywacji granicznej i podjąć głęboką decyzję o wejściu w proces zmiany.

8



INTENCJA

*Dokonaj głębokiej decyzji o wejściu w proces zmiany
“na maxa” i bez odwrotu.*

ISTOTNE INFORMACJE

Bez tego kroku zarówno kolejne jak i poprzednie na niewiele się zdadzą.

Bez głębokiej decyzji i determinacji, że to co zamierzasz zrobić jest dla Ciebie potrzebne, korzystne i dobre oraz że masz wszystko co potrzebne, aby przeprowadzić ten proces zmiany

- jakość działania będzie przypominała bardziej osobę, która chce “zamoczyć stopę” i bezpiecznie sprawdzić czy czasem woda nie jest zbyt zimna i nie powoduje dyskomfortu niż osobę, która mimo niesprzyjającej temperatury rzuca się do wody by ratować tonącego.

*Tylko i wyłącznie głęboka decyzja
(poprzedzona akceptacją ceny, którą
przeprowadziłeś w poprzednim kroku) jest
wysokooktanowym paliwem zmiany,
dzięki któremu dojedziesz
do upragnionego celu.*

KROK4

ZDOBYWANIE POTRZEBNYCH UMIEJĘTNOŚCI

1 ETAP

Zdobywanie nowej
wiedzy potrzebnej do
zrozumienia
i przeprowadzenia
procesu zmiany,
nauka nowych
umiejętności

2 CEL

Zdobyć potrzebne
umiejętności
i informacje
do przeprowadzenia
zmiany



CO ZROBIĆ?

Rozpocząć proces zmiany
od najważniejszych umiejętności
do opanowania

Nabrać wprawy i opanować
nowe czynności na poziomie
pozwalającym uzyskać
konkretny efekt

EFEKT PRZED

*Wypadam z procesu zmiany,
zapominając co jest najważniejsze.
Pracuję nad wieloma rzeczami
na raz, przez co moje efekty
są zbyt wolne.*

EFEKT PO ZASTOSOWANIU

Opanowałem nowe umiejętności
pozwalające mi
wprowadzić nowe nawyki
i dokonać trwałej,
skutecznej zmiany

SKUTECZNE METODY NA TYM ETAPIE

Metody szybkiego uczenia się

Modelowanie

Symulacje i gry

Techniki grywalizacji

ZADANIE

*Teraz masz już wszystko, co potrzebne
do rozpoczęcia kluczowej
fazy procesu zmiany.*

*Pobierz i rozpisz swój “plan akcji”, w którym uwzględnisz
zarówno:*

- (1) nowe zachowania i ich wzmacnianie*
- (2) eliminowanie/oduczanie się starych nawyków*
- (3) stałe i systematyczne aktywności wspierające
zmianę*
- (4) nową wiedzę i umiejętności których
opanowanie gwarantuje Ci trwałe efekty.*

INTENCJA

Mieć plan gry uwzględniający obszary zewnętrzne i wewnętrzne potrzebne do przeprowadzenia zmiany.

ISTOTNE INFORMACJE

*Poświęć dostatecznie dużo czasu
ponieważ odpowiednie
planowanie to 40-60% sukcesu.*

Odpowiednio zaplanowany świadomy trening i proces zmiany powinien być jednoznaczny, konkretny i powodować bezpieczeństwo i poczucie, że “wiesz dokładnie co masz robić”. Gdybyś był sportowcem to niezależnie od dyscypliny miałbyś przygotowany praktycznie “każdy ruch” i “rozpracowaną trasę” tak, aby skupić się wyłącznie na realizacji.

Niech Twój plan uwzględnia również “zapas bezpieczeństwa” jeśli chodzi o czas i nieprzewidziane sytuacje rodzinne/zawodowe, które mogą na chwilę wybić Cię z procesu.

Daj sobie więc przestrzeń i delikatny margines błędu - ponieważ nie chcesz wpaść w pętlę poczucia winy czy innych emocji, które przerwałyby Twój proces zmiany.

Chodzi o to abyś cały czas pamiętał, że robisz to dla siebie i masz być dla siebie wsparciem a nie "katem" jak wojskowy czy hardcorowy trener na siłowni.

Masz robić to, co jest potrzebne (niekoniecznie przyjemne!) ale z świadomością, że robisz to dla wyższych wartości i celów, jakie czekają Cię na mecie, kiedy ukończysz proces.

KROK 5

BUDOWANIE NOWYCH NAWYKÓW

1 ETAP

Wprowadzenie nowych
umiejętności i wiedzy
w codzienne sytuacje

2 CEL

Przenieść nową wiedzę i
umiejętności do życia
codziennego poprzez
stworzenie i utrwalenie
nowych nawyków



CO ZROBIĆ?

Utworzyć listę sytuacji,
w których chcesz wykorzystać
nowe umiejętności i wiedzę
oraz osadzić nowe nawyki
w czasie

Kiedy będziesz z nich korzystać?
Jak to będzie przebiegać?

Gdybyś miał napisać instrukcję
dla swojego mózgu
- jakie kolejne kroki będzie
po kolei wykonywał?

EFEKT PRZED

*Wydaje mi się, że wiem co
mam robić, ale kiedy jestem w danej
sytuacji postępuję tak, jak nie chcę.
Nie wiem gdzie i kiedy mogę
zastosować nowe informacje*

EFEKT PO ZASTOSOWANIU

Doświadczenie nowych nawyków
i wykorzystanie nowej
wiedzy i umiejętności
w praktycznych sytuacjach
codziennych



SKUTECZNE METODY NA TYM ETAPIE

Grywalizacja

ZADANIE

*Teraz kiedy masz już gotowy plan,
akceptację i decyzję
- czas na wytrwałe działanie :)*

*Jednak aby było to ciekawe i przyjemniejsze
proponujemy Ci wykorzystanie “Zgrywalizowanej
Zmiany”, dzięki której tak ułożysz swój plan działania
aby Twój umysł wchodził w stan FLOW (jeżeli nie wiesz
czym jest stan FLOW zajrzyj do naszego słownika),
podczas którego angażujesz się jak podczas grania w
ulubioną grę lub podczas uprawiania sportu - znikają
natrętne myśli i jednocześnie nie ma czasu na nudę
ponieważ zadania podzielone są na krótkie,
ale intensywne “rundy” podczas, których należy
się maksymalnie skupić.*

INTENCJA

Zamienić plan działania i wprowadzania zmiany w atrakcyjną, zgrywalizowaną rozrywkę, w której punktami i osiągnięciami będą postępy i zmiany w realnym świecie.

ISTOTNE INFORMACJE

Pamiętaj, że ta “nakładka grywalizacyjna” ma na celu utrzymanie Twojej motywacji i ciekawości oraz uprzyjemnienie procesu zmiany.

Jednak nie chodzi o to, by się tylko “bawić”, omijając trudniejsze aspekty procesu - wręcz przeciwnie - zamiana przeszkody w wyzwanie i “poziom w grze, który należy przejść” ma wzbudzić w Tobie emocje sportowe, chęć działania, w której akceptujesz błędy i porażki (bo to tylko gra), a jednocześnie zdobywasz realne umiejętności i przesuwasz się do przodu na swojej trasie do trwałej zmiany.

KROK 6

MIERZENIE POSTĘPÓW I UTRWALANIE

1 ETAP

Sprawdzanie efektów
i utrwalanie zmiany

2 CEL

Mierzenie postępów
i efektów jakie przynosi
wykorzystanie nowej
wiedzy i umiejętności



CO ZROBIĆ?

Ustalić wskaźniki pomiaru,
dzięki którym poprzez
czas, ilość energii, efektywność
lub inną miarę zmierzysz różnicę
i efekty jakie przynosi Ci
stosowanie nowego nawyku

Ustaw stały dzień w tygodniu
kiedy podsumowujesz swoje
postępy i jeśli to potrzebne
- zbieraj dane przez cały tydzień,
kiedy tylko korzystasz
z nowego nawyku

EFEKT PRZED

*Zmieniam się, czy nie zmieniam?
Sam do końca nie wiem jaki postęp
zrobiłem. Albo to przeceniam,
albo niedoceniam*

EFEKT PO ZASTOSOWANIU

Naturalnie stosuje nowy nawyk
i używam nabytej wiedzy
i umiejętności

Monitoruję efekty, aby
utrzymać motywację do dalszego
wzmacniania nowych zachowań

**SKUTECZNE
METODY
NA TYM ETAPIE**

Dziennik aktywności

Aplikacje monitorujące nawyki

ZADANIE

Czas aby utrwalić zmiany i wzmocnić nowe umiejętności poprzez ich praktyczne zastosowanie.

Wykorzystaj do tego arkusz "Projektowanie nowych zachowań" i wprowadź nowe możliwości do codziennego życia.

Zacznij mierzyć prostymi wskaźnikami jak czas, ilość energii/wysiłku itd różnice PRZED oraz PO wprowadzeniu zmiany - Tak abyś widział jak nowe umiejętności i nawyki procentują w praktyce.

Pomyśl gdzie jeszcze możesz zastosować nowe zachowania i zasoby?

INTENCJA

Wprowadź nowe podejście, zachowania i umiejętności do różnych obszarów życia i obserwuj/zmierz postępy.

ISTOTNE INFORMACJE

Zwróć uwagę na:

*- aspekty zewnętrzne
(fizyczne skutki Twoich działań, reakcje ludzi, itd)*

*- jak i wewnętrzne
(jak się czujesz, ile energii psychicznej/
fizycznej zużywasz, jak myślisz/działasz posiadając nowe zasoby)*