



Kā atrast slēptos resursus sevī un
izmantot tos pilnvērtīgi?

Profesionāls koučs Joanna-Kristīne
Golubeva

Mana pieredze

- Kopš 2017.gada esmu pašnodarbinātā/ sava uzņēmuma vadītāja (freelancer)
- Esmu profesionāls koučs un personības izaugsmes treneris, kopā 600+ stundas ar 356+ klientiem, vairāk 425 treniņi lieliskiem cilvēkiem un savas jomas profesionāļiem.
- Man ir 10 gadu pieredze personāla vadītāja dažādos amatos (Bērnu slimnīca, Rīgas satiksme, Ritošā sastāva serviss u.c.)
- Konsultēju un vadu treniņus, individuālās sesijas klātienē un online
- Maģistra grāds vadībizinībās
- Līdzautore grāmatai «Koučinga tehnikas»
- Metaforisko kartīšu «Tarakāni», «Kurpes», «Personību stāsti» autore

Iekšējie procesi**Uztvere****Ārējais rezultāts****Pieredze**

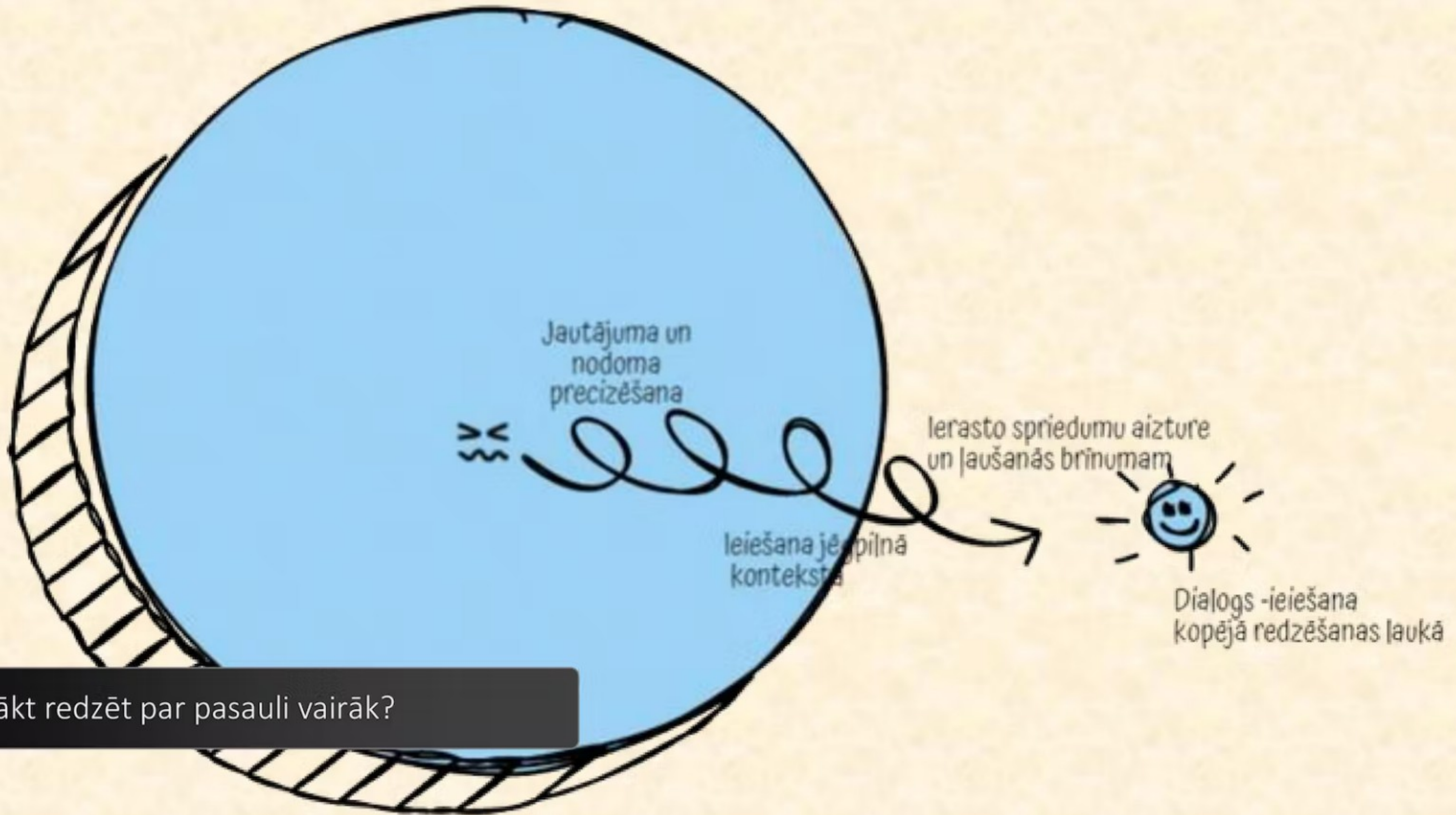
Atmiņas
 Vēsture
 Kultūra
 Izglītība
 Domāšana
 Fiziskā vide
 Ģimene
 u.c.




Redze
 Skaņas
 Garšas
 Smakas
 Smaržas
 Tekstils
 u.c

Apzinātā
 -novērojumi
 -domas
 -jūtas
 -vēlmes
 Neapzinātā
 -novērojumi
 -domas
 -jūtas
 -vēlmes

Kā rodas mūsu pieredze?



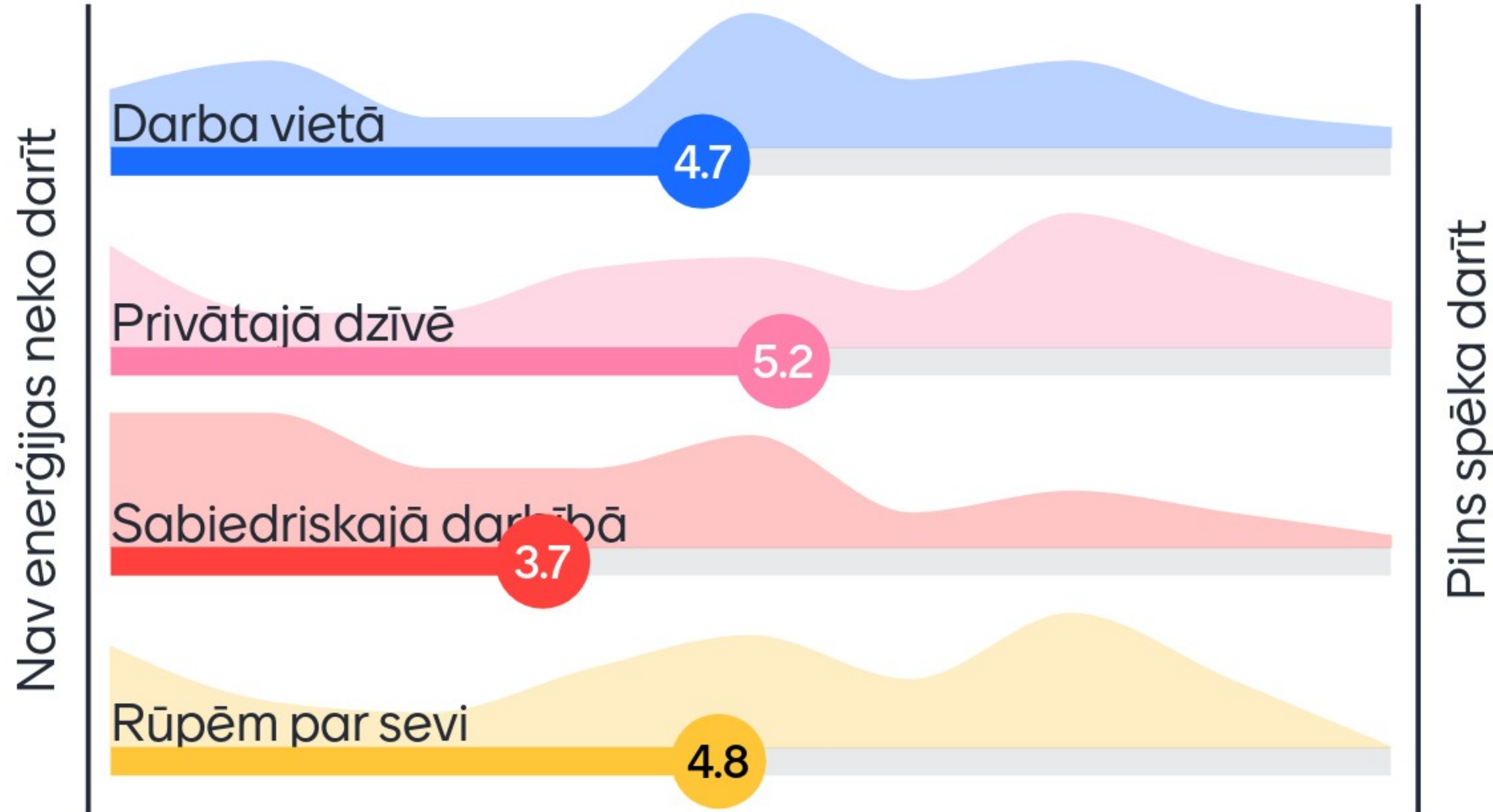
Kā sākt redzēt par pasauli vairāk?



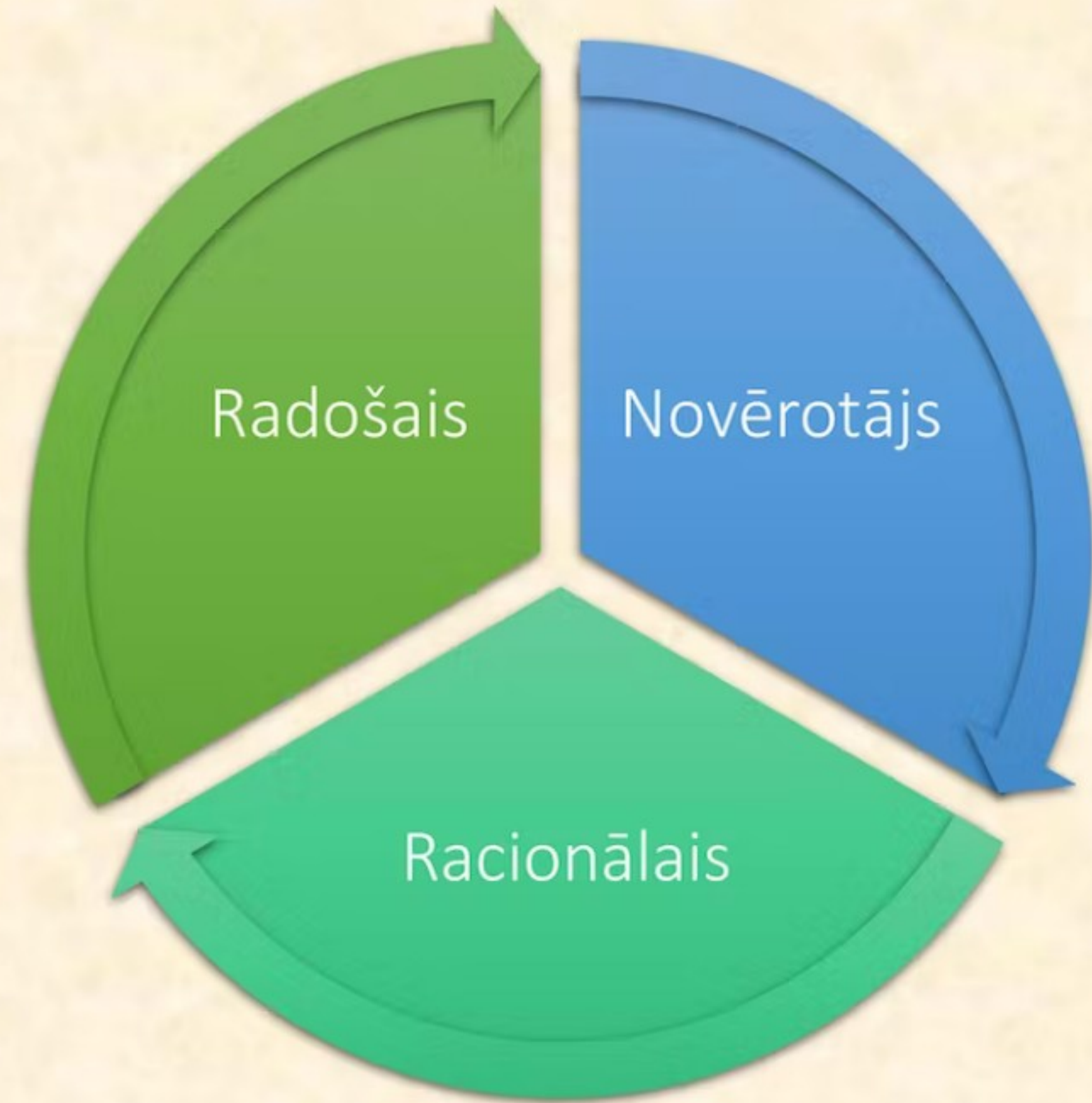
PANĀKUMI NĀK NO
IEKŠPUSES. LAI
MAINĪTU TO, KAS
ATRODAS ĀRPUSĒ,
VISPIRMS JĀMAINA
TAS, KAS ATRODAS
IEKŠPUSĒ.

WIDOWU KOYENIKAN

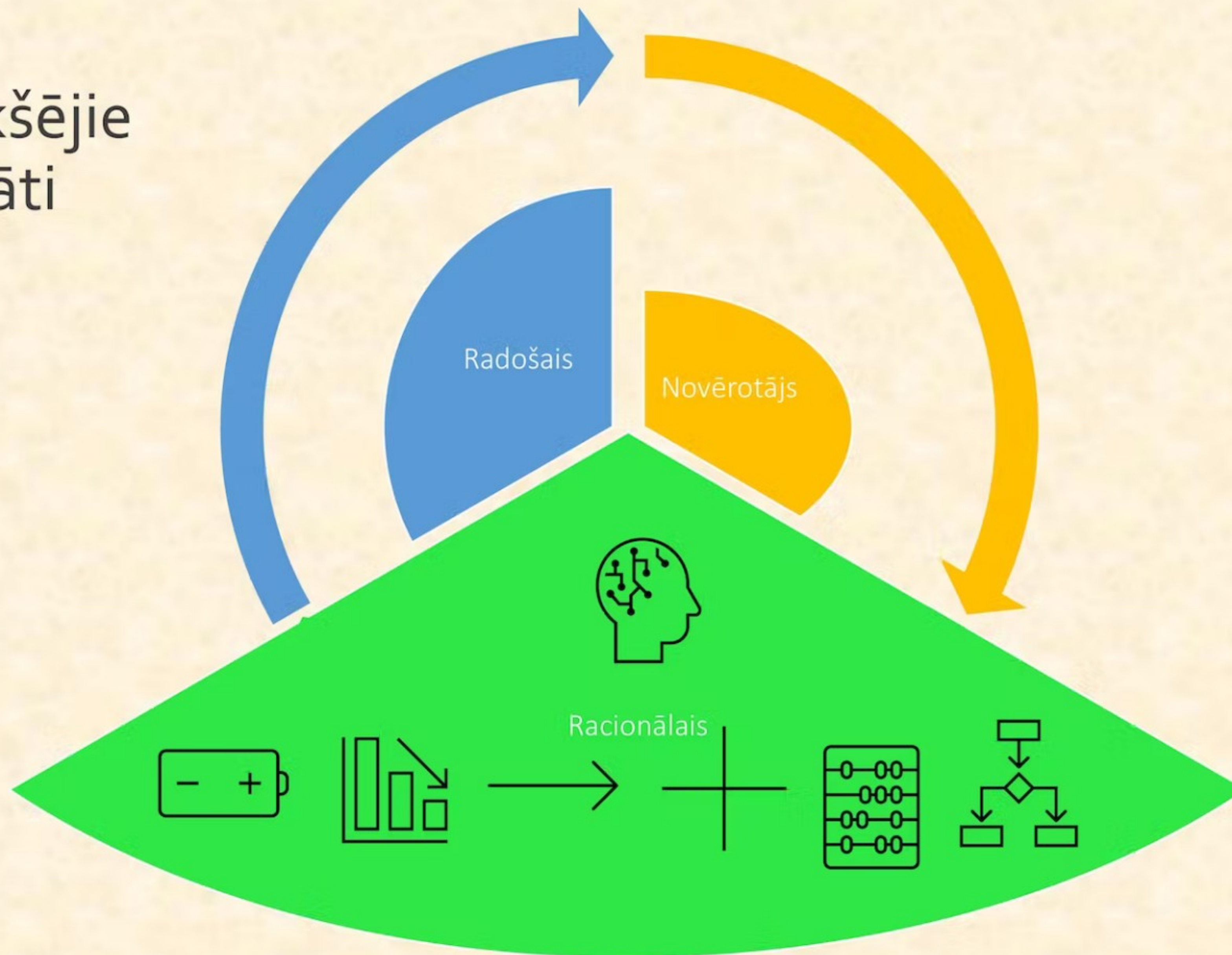
Iekšējais jaudas un enerģijas līmenis šodien



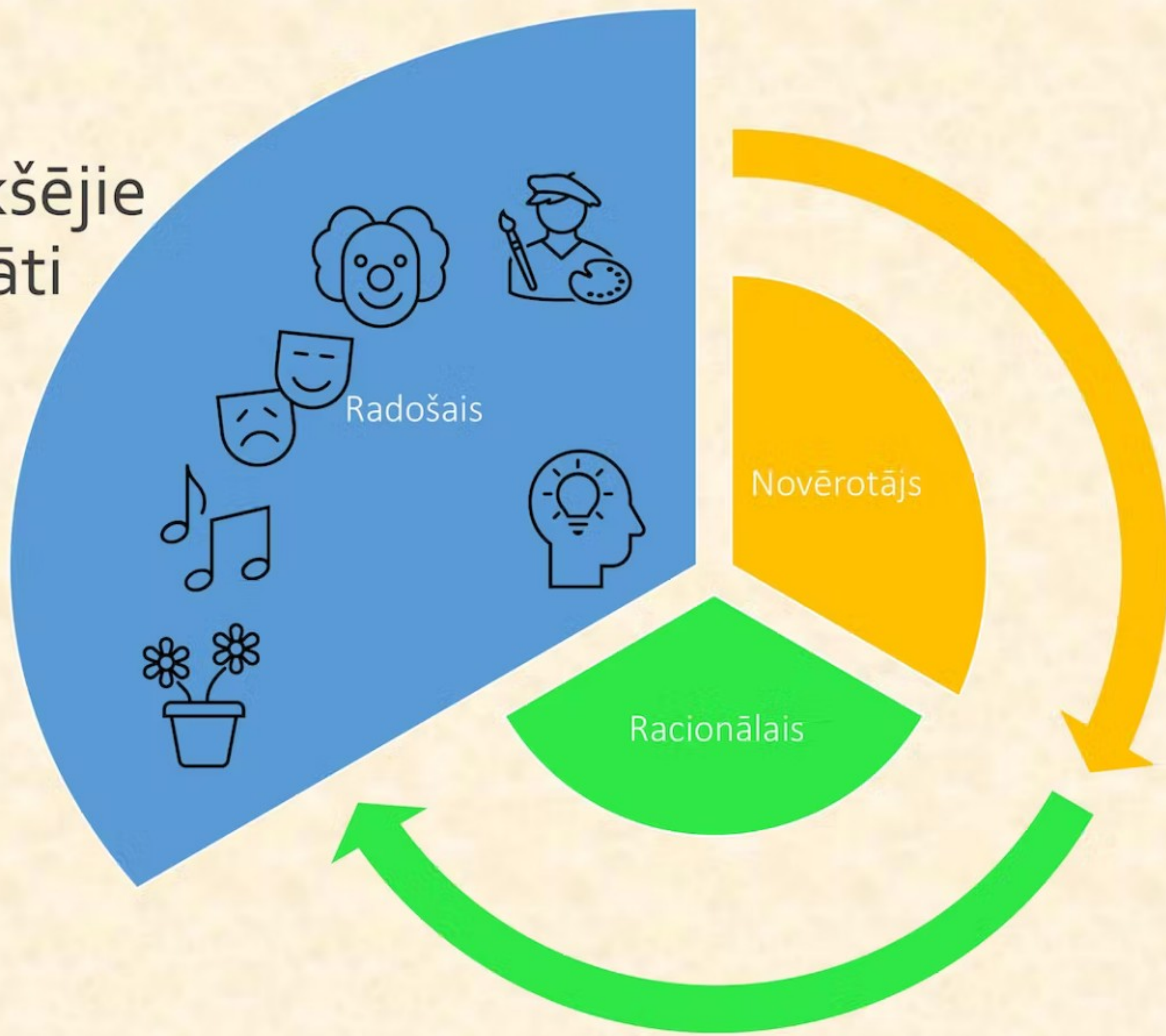
Mūsu iekšējie «trīs» prāti



Mūsu iekšējie «trīs» prāti



Mūsu iekšējie «trīs» prāti

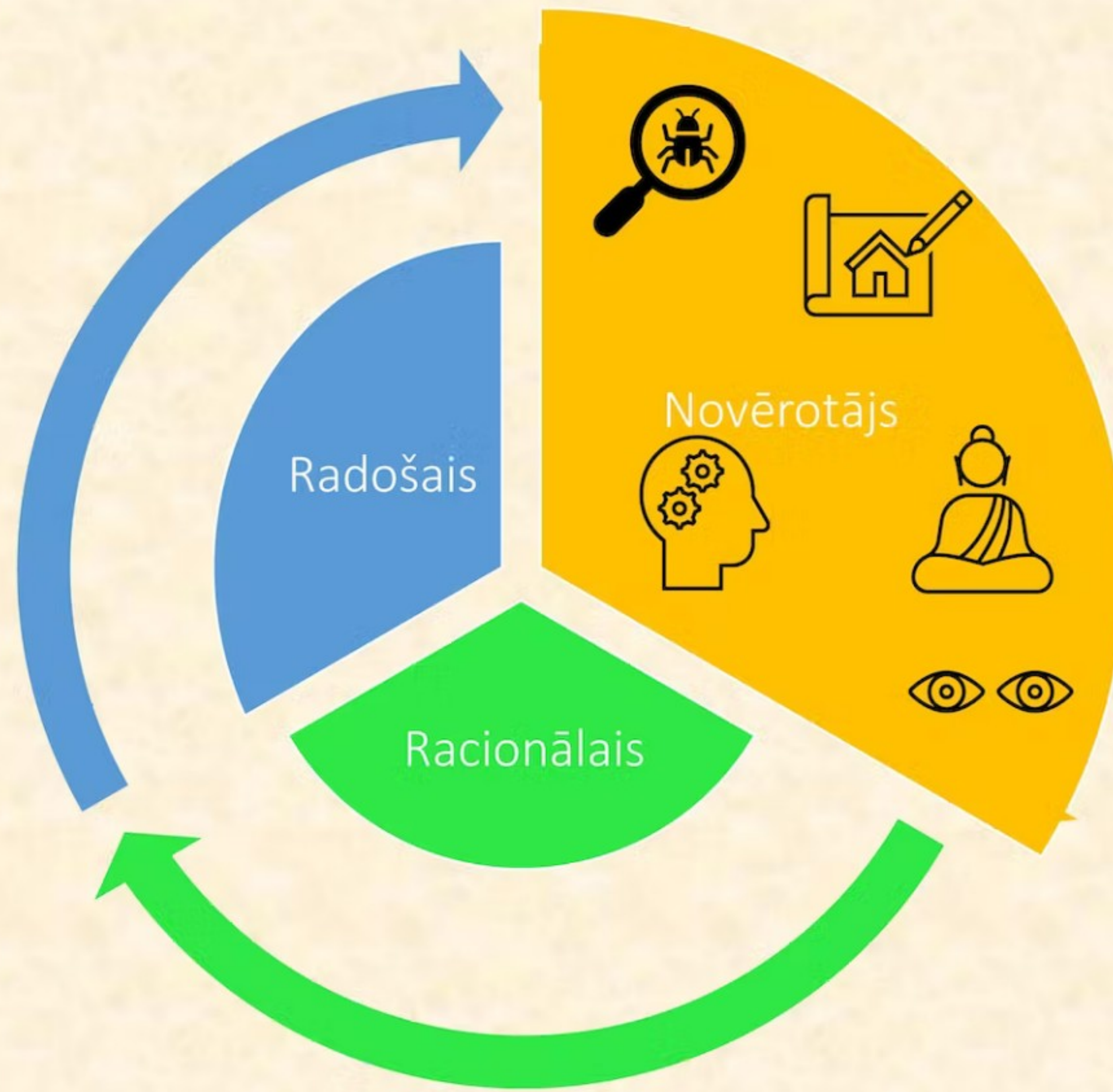


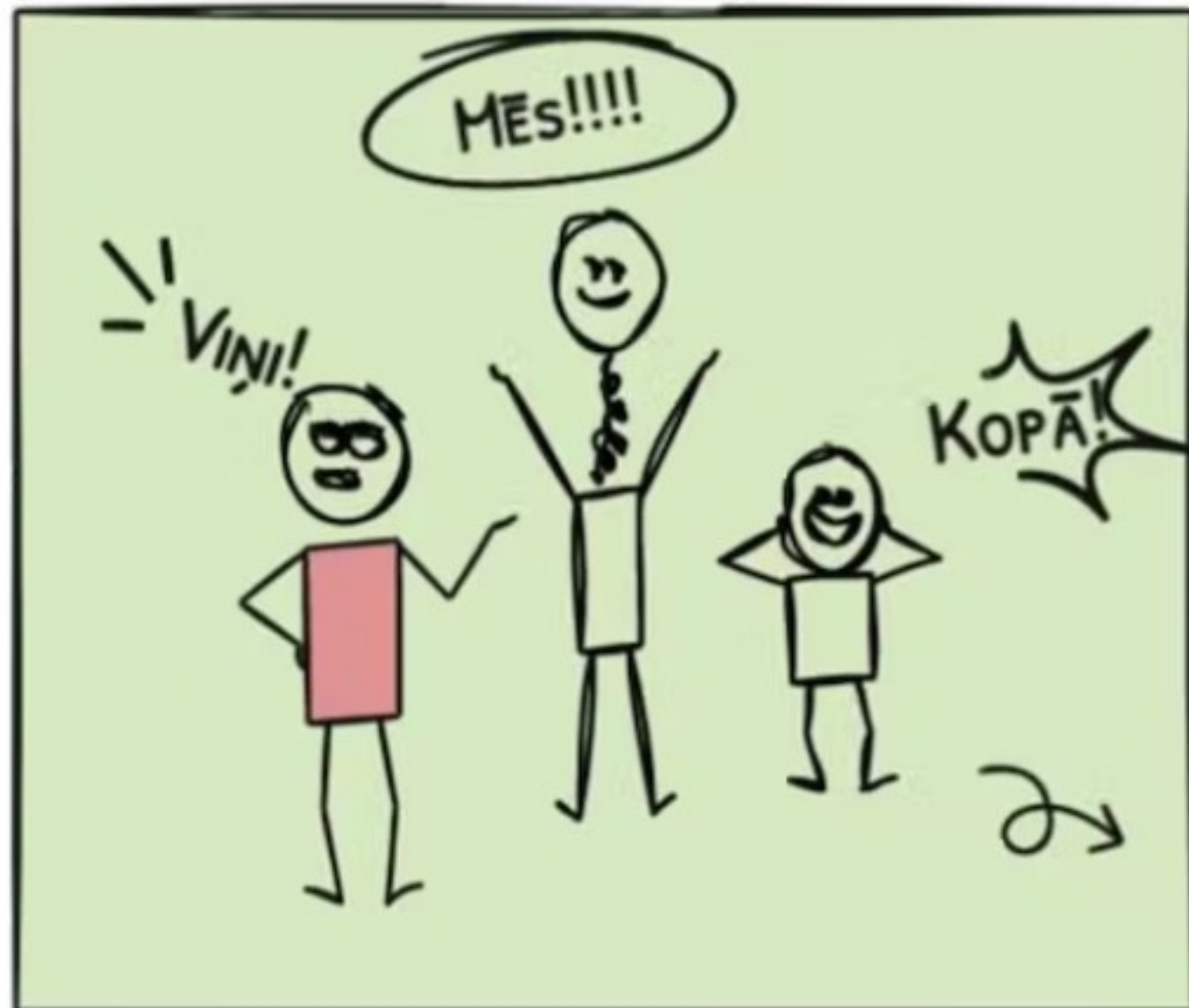
Racionālais

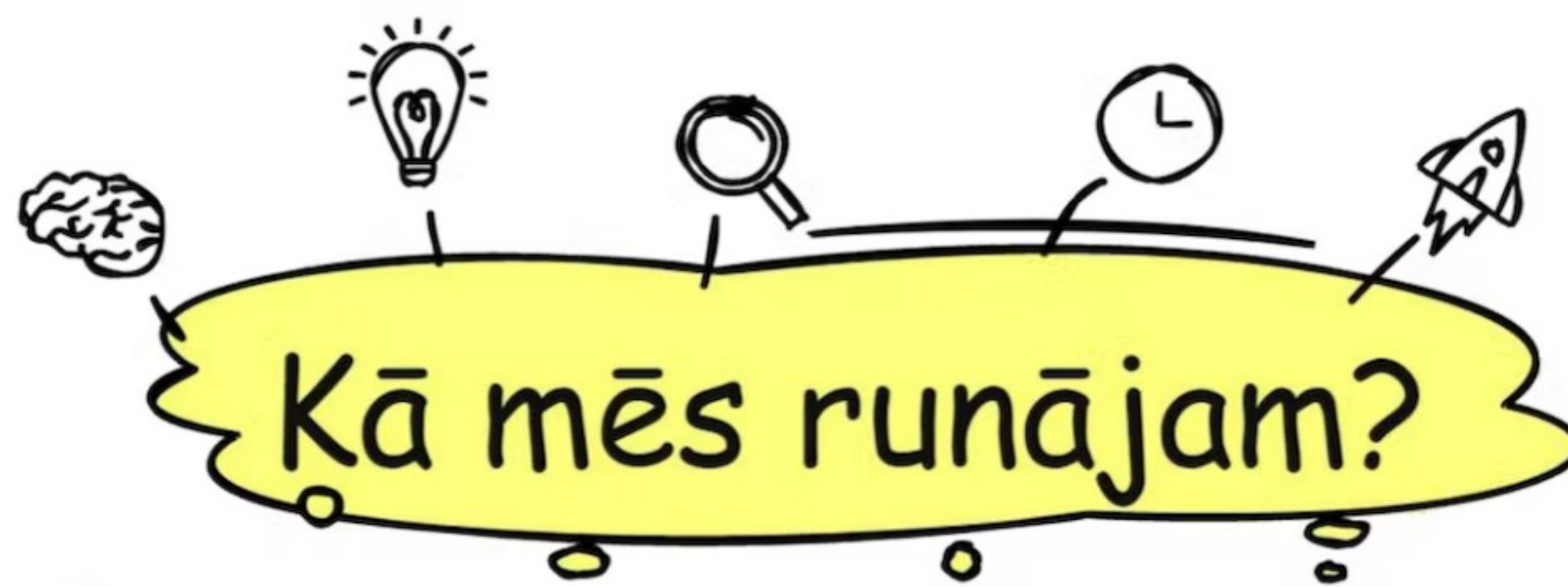
Novērotājs

Radošais

Mūsu iekšējie «trīs» prāti







Ko tas man nozīmē?
Kāpēc es gribu to darīt?
Mana intuīcija saka
Jo vairāk es par sevi
uzzinu, jo vairāk
atbildības uzņemos
par savu dzīvi

Mēs veidojam stipru
grupu un mūsu komandas
gars ir spēcīgs
Es jūtos labāk, ja es zinu
ko viņi domā
Līdz ko mums ir kopīga
bilde par notiekošo...
Būt par daļu no kaut
kā lielāka ar citiem
ir fantastiska sajūta

Ko es varu darīt?
Es tiešām labi jūtos,
kad esmu visu padarījis
Ir labi būt kustībā
Rūpēties par savu
ķermeni ir daļa no mana
prieka un aizrautības

Kā šis viss kopā strādā?
Bez plāna un noteikumiem
nekas nenotiek kā vajag
Pētījumi rāda, ka vislabāk...
Māja ir perfekti uzcelta,
pēc noteikumiem un termiņā

MANA IEKŠĒJĀ PASAULE



REDZ UN ATBILD UZ VISU NO:

- SAVAS IEKŠĒJĀS PASAULES
- PERSONĪGĀS PIEREDZES
- UZSKATIEM, JŪTĀM, SAJŪTĀM

MANA IESAISTE



REDZ UN ATBILD UZ VISU NO:

- DARĪŠANAS (VĀRDI UN DARBI)
- GETTING THINGS DONE
- KAS DOD UN ŅEM ENERĢIJU


MANA DALĪŠANĀS UN ATBILDE



REDZ UN ATBILD UZ VISU NO:

- DALĪTIES IESPĒJAS
- KOLEKTĪVO IZPRATNI
- KAS DER UN KAS NEDER MAN

KOPUMS UN TĀ DAĻAS



REDZ UN ATBILD UZ VISU NO:

- MĒRĶI, PROCESI, PROCEDŪRAS
- REZULTĀTI INDIVIDUĀLIE UN KOMANDAS
- KAS ATBALSTA VAI NEATBALSTA KONKRĒTU SISTĒMU

A close-up photograph of a person's hand carefully balancing a smooth, grey rock on top of a stack of five other smooth, rounded stones of various colors (brown, grey, and white) on a pebbly beach. The background shows a blurred ocean and sky, suggesting a serene, natural setting.

Visi cilvēku uzskati ir
relatīvi, katrs raugās uz
lietām tā, kā viņam ir ērtāk

Kvantu psiholoģija un radošums

- Prāts piešķir nozīmi apziņas un matērijas mijiedarbībai.
- Smadzeņu pienākums ir attēlot garīgo nozīmi.
- Radošums ir jaunas nozīmes izgudrošana un atklāšana.
- Mēs paši radām savu dzīvi, pateicoties savām radošajām izvēlēm, kuras liek jaunām iespējām realizēties īstenībā.



**JA VIENĪGAIS JŪSU
RĪKS IR ĀMURS,
JUMS IR TENDENCE
KATRU PROBLĒMU
UZTVERT KĀ
NAGLU.**

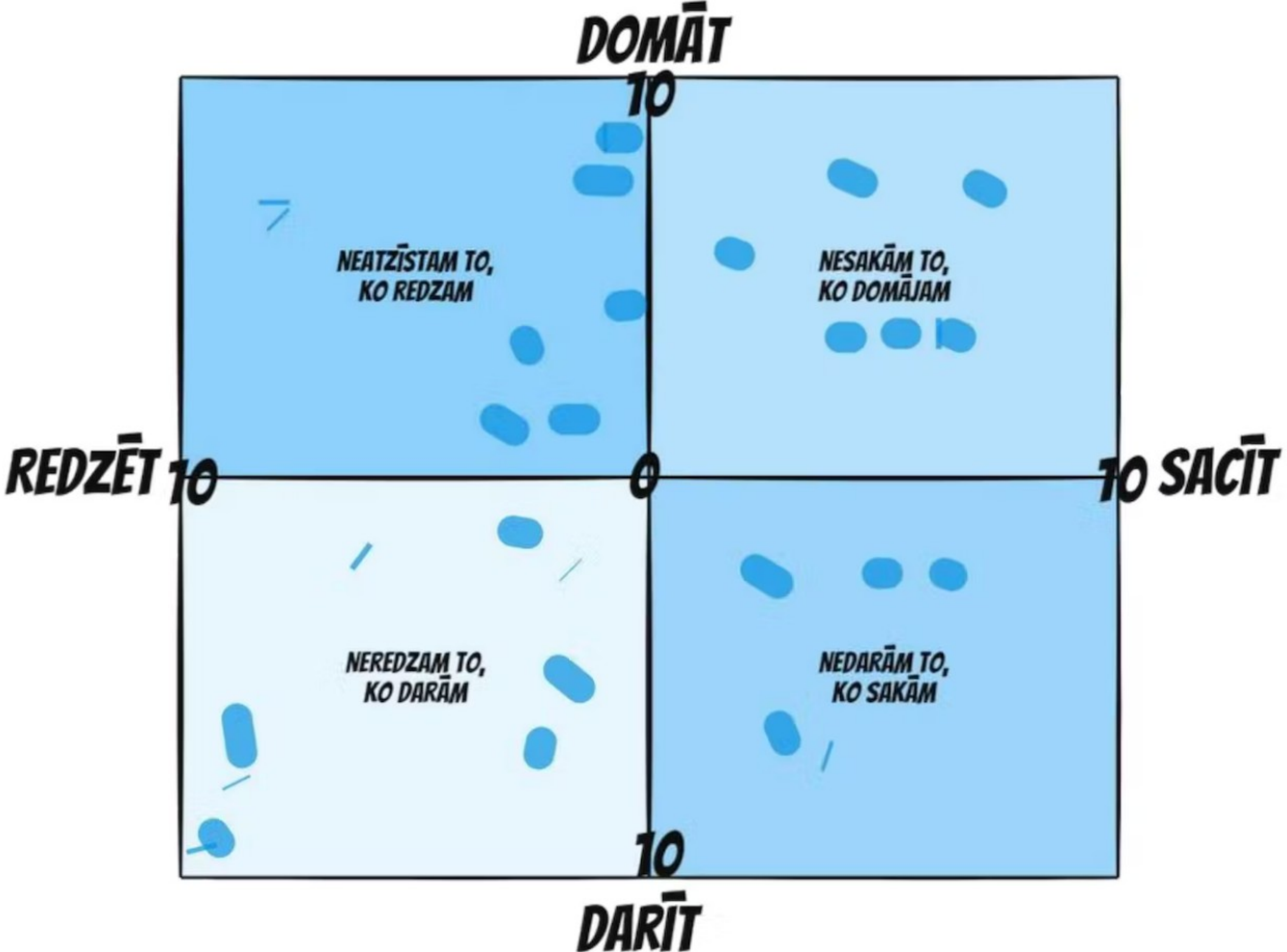
ABRAHAM MASLOW

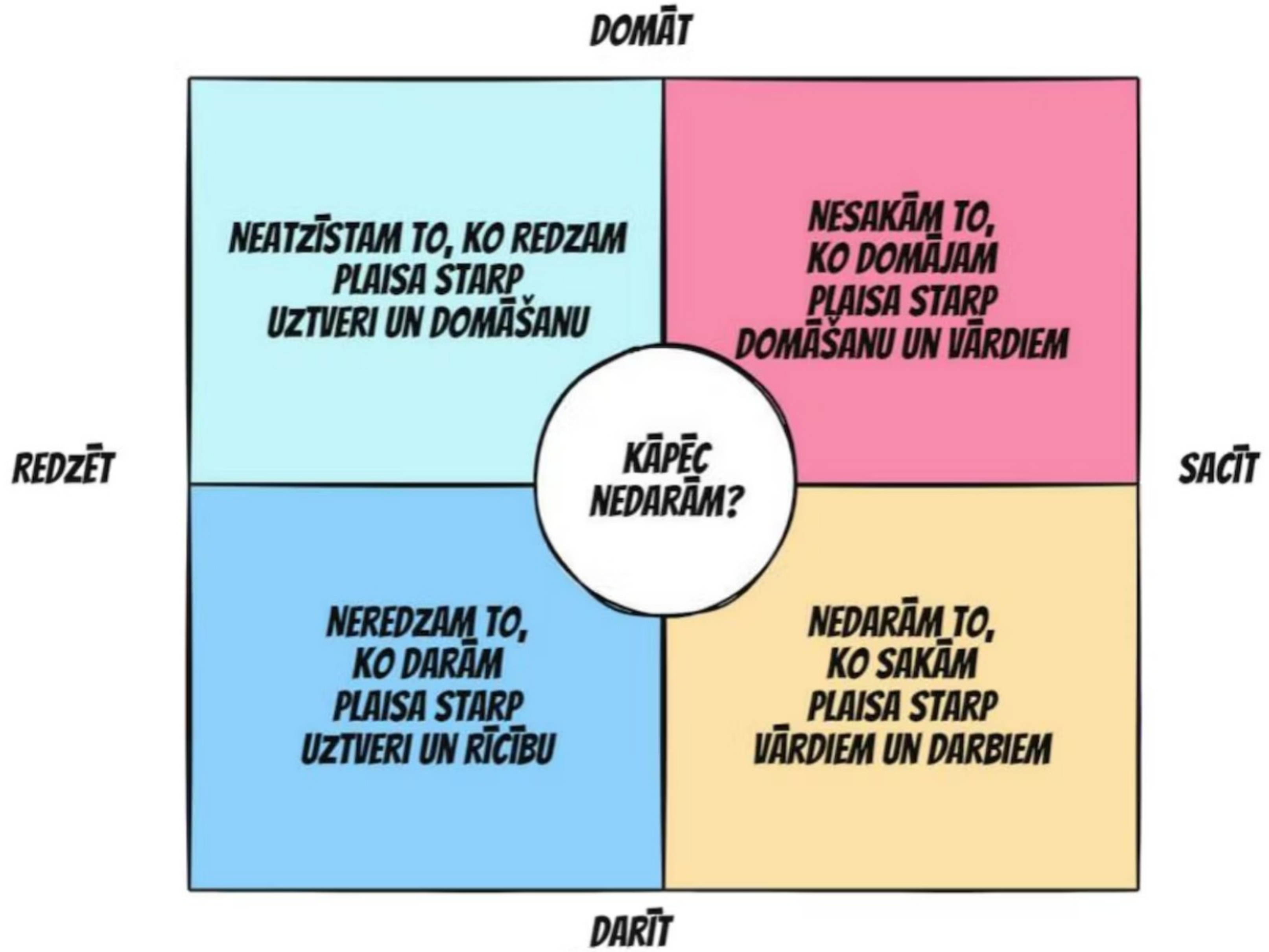


Realitātes pārbaude

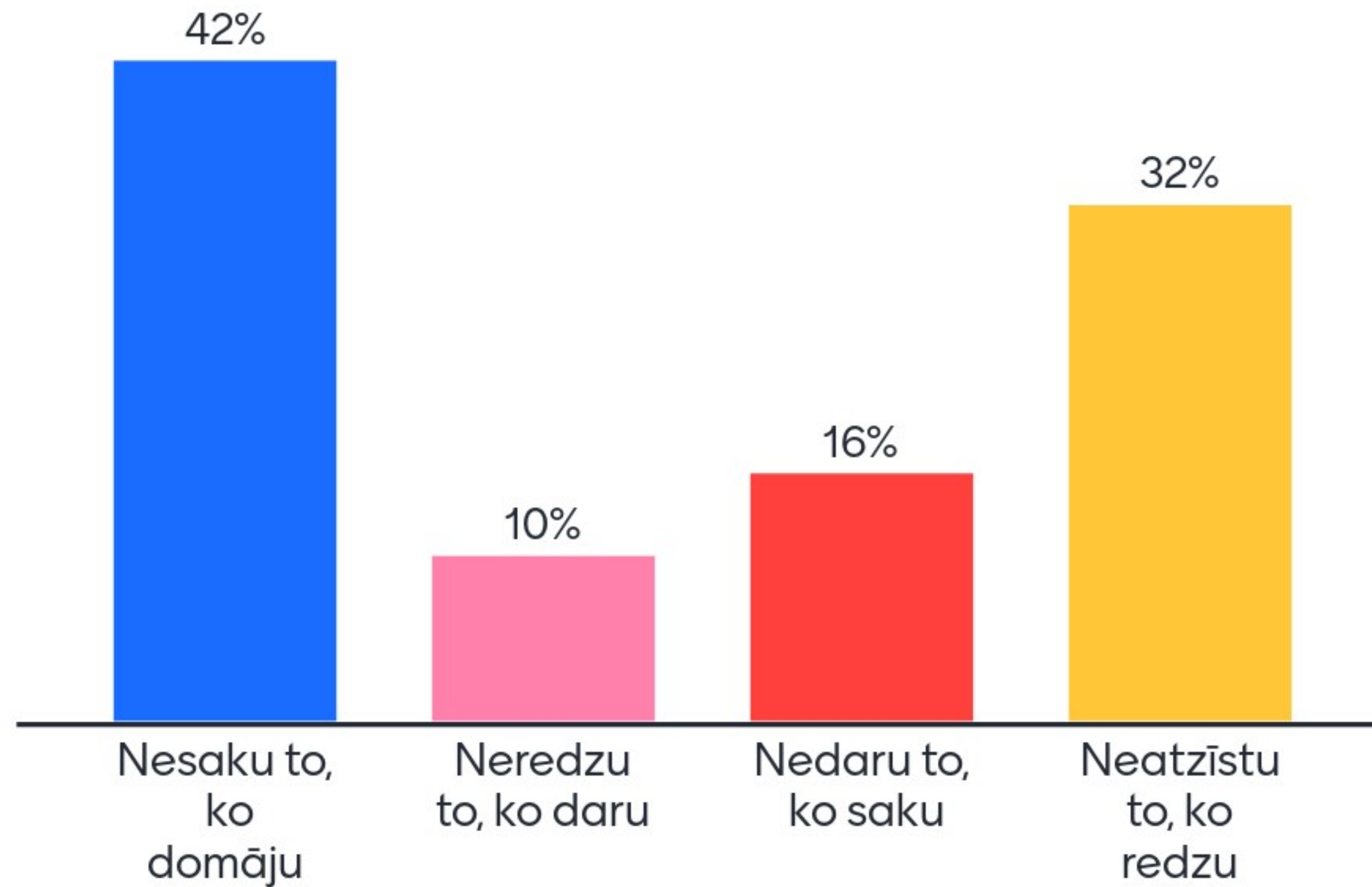
Ja kāds pārbauda realitāti, tas nozīmē, ka viņš sastopas ar faktiem, objektiem un pārlicībām gan sevī, gan ārpusē.

Tas ne vienmēr ir patīkami, bet vienmēr noderīgi.





Kāpēc mēs nedarām to, kas patiesi mums ir svarīgs?



Kāpēc realitātes pārbaude ir **tik svarīga?**

- Mums visiem ir domas un idejas, kuras dažkārt var justies dominējošas, kontrolējošas vai satriecošas, un mums var būt viegli iedomāties sliktāko scenāriju.
- Tas ļauj mums atšķirt, kas ir īsts un kas nav
- Tas ļauj mums pareizi novērtēt situācijas
- Tas ļauj mums pamanīt savas jūtas un to nozīmi
- Tas dod mums salīdzinājuma pamatu
- Tas ļauj mums labāk reaģēt uz situācijām



NOGURUMS

Ir cilvēki, kuri piedzimst
Noguruši.

Ir nogurums,
Kurā vainojam
Vecākus.

Ir vecāki,
Kuri apsūdz
Likteni.

Arturs Goba (krājums *Kristalizācija*, 1986)

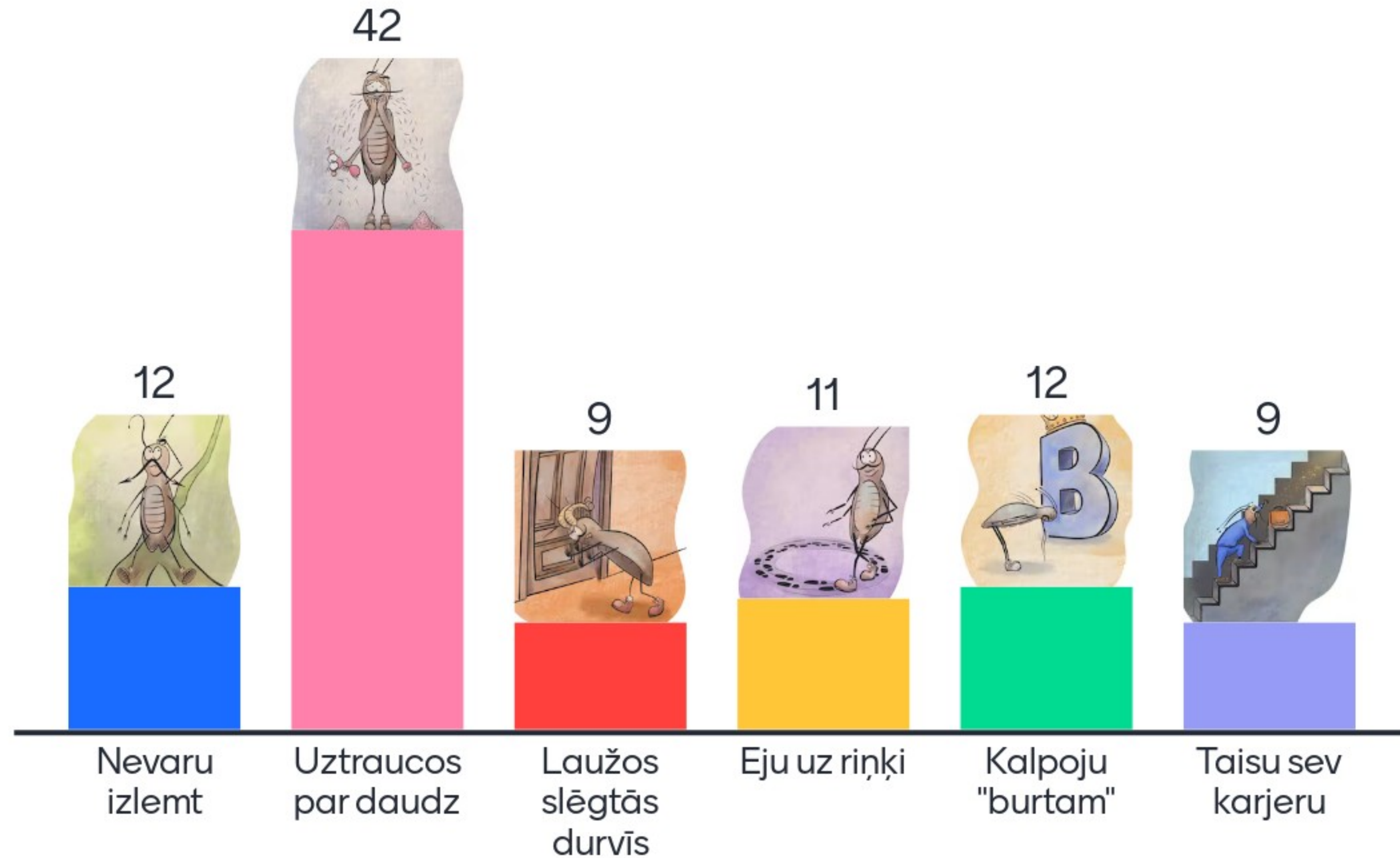
Ir liktens,
Kuru visapkārt
Nolād.

Ir lāsti,
Kuru dēļ salauž
Karotes.

Galā brīnāties:
Mūsu bļoda tukša,
Neviens to piepildīt nenāk.



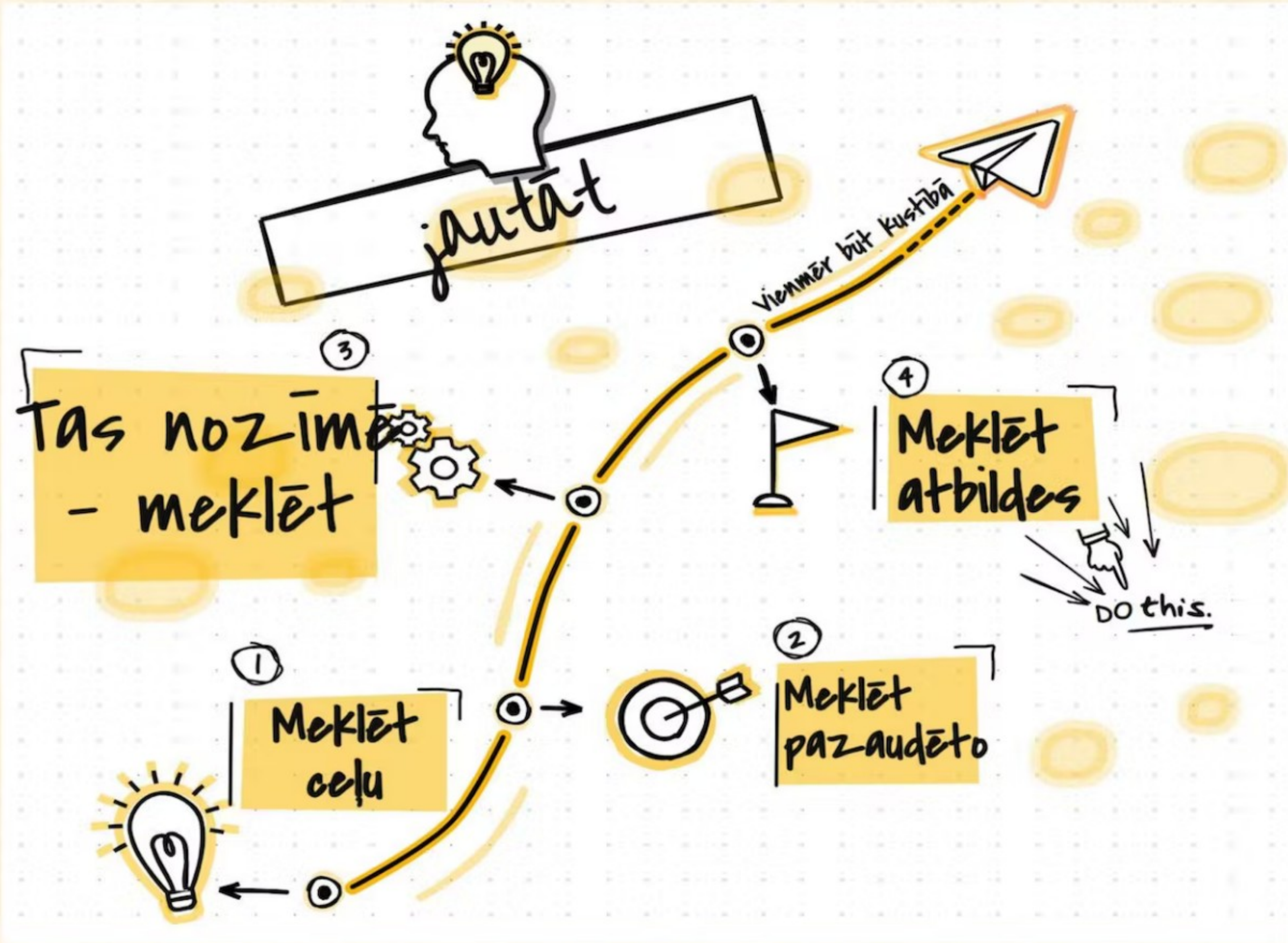
Kas visvairāk man šobrīd atņemt enerģiju?

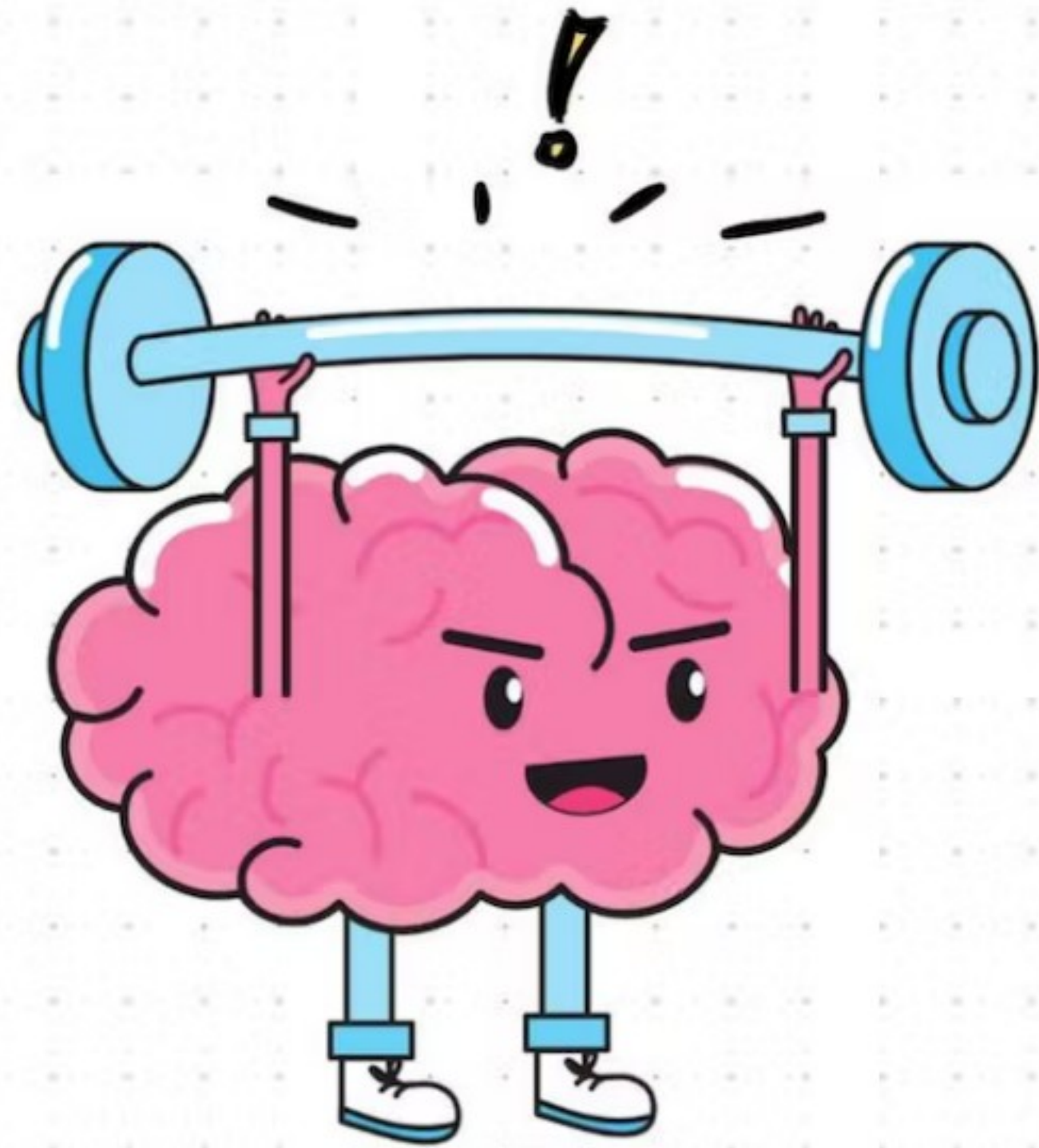


Realitātes izpēte

- Apņemoties atrisināt problēmu, mēs sākumā varam pārskatīt to, kas par to ir zināms.
- Ego prasmīgi prot apkopot un sagremot informāciju.
- Īstais darbs sākas, kad sākam izpētīt to, ko esam uzzinājuši, ieskaitot pašu problēmu.
- Kvantu domāšanas režīmā, mēs strādājam ar sākotnējo intuīciju, neskaidru sajūtu, ka jāpaveic kaut kas jauns.
- **Viss sākas ar pareizo jautājumu.**





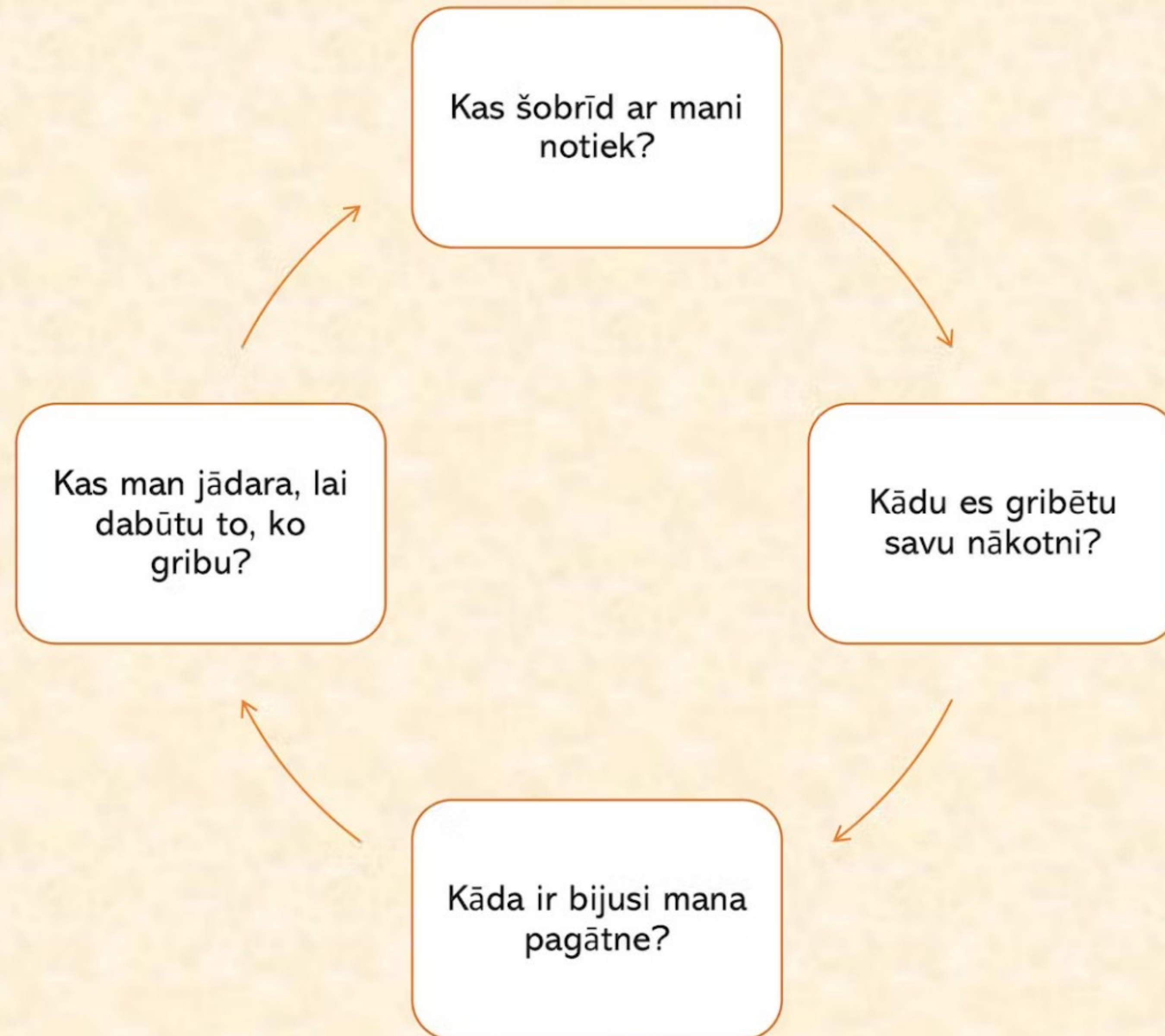


Kad uzdodat jautājumu, nevis sniežat atbildi, visas smadzenes kļūst aktīvas - atbrīvojot serotonīnu. Tas mudina apkopot informāciju no visām smadzeņu zonām, ļaujot gūt plašāku ieskatu. Smadzenēm tuvojoties risinājumu meklēšanai, sāk veidoties jauni neironu savienojumi.

Izdaloties serotonīnam, rodas enerģijas pieplūdums. Cilvēks, kurš ir jautājuma saņēmējs, kļūst motivēts un gatavs kaut ko darīt. Šis enerģijas uzliesmojums problēmas risināšanai ir īslaicīgs, tāpēc varat palīdzēt, lūdzot viņus apņemties kaut ko darīt vēlāk.

Jautājumi, kas palīdz:

- Paskatīties uz savu realitāti
- Vizualizēt nākotni
- Pārbaudīt pagātne



**JŪSU ATTIEKSME NOTEIKTS JŪSU
PANĀKUMUS,**

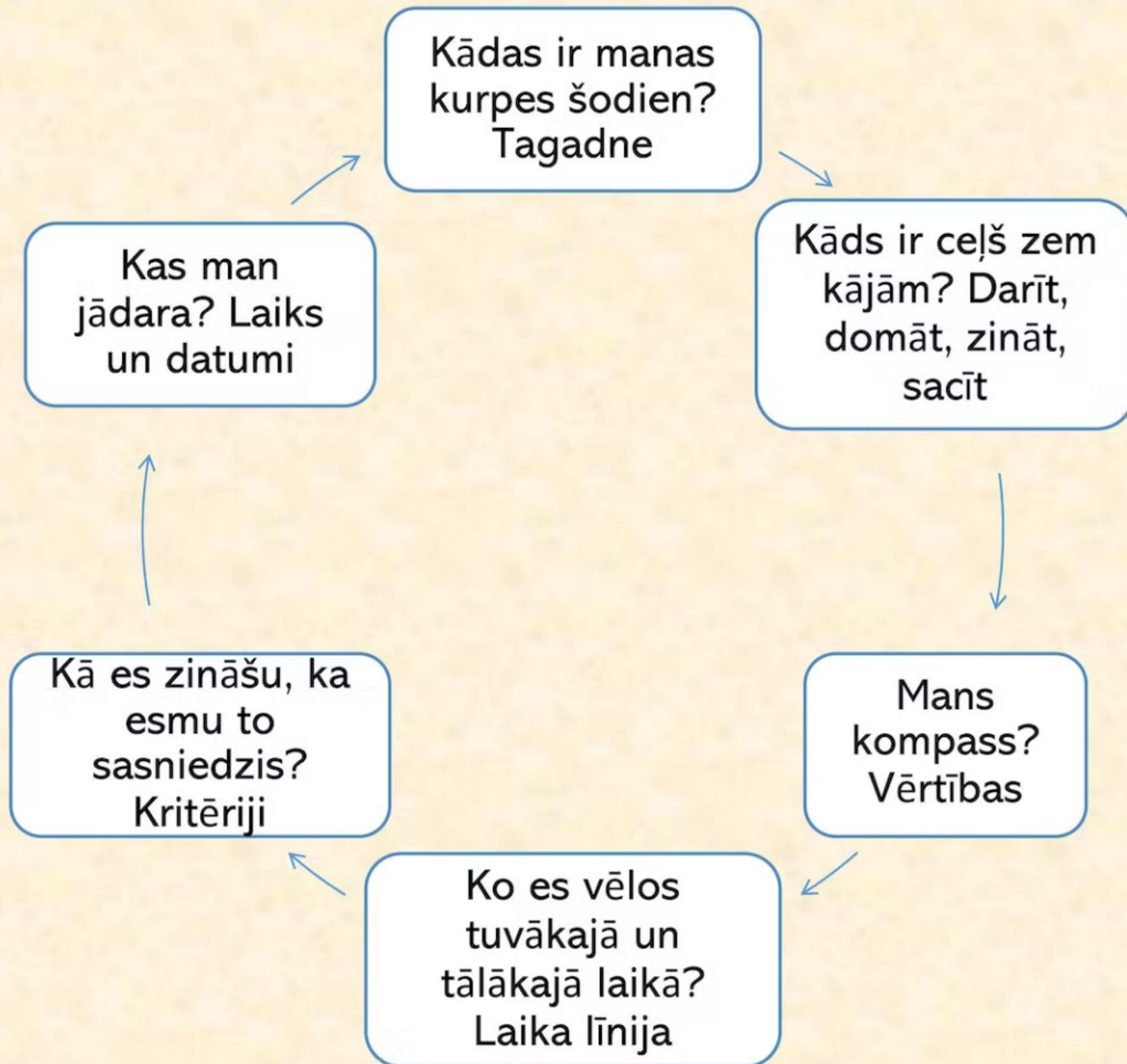


ZIG ZIGLAR

4 plānošanas jautājumi



Soļi	Jautājumi	Apraksts
1.solis	Ko tieši es gribu? Ko es gribu sasniegt? Kāds ir mans mērķis?	Šie jautājumi ir cieši saistīti ar iedvesmu. Kad mēs skaidri saprotam, ko mēs gribam, tas ir mūsu enerģijas un motivācijas avots, tādēļ ir svarīgi to noskaidrot un precīzi pateikt pašā sākumā.
2.solis	Kāpēc man tas ir svarīgi? Kas vērtīgs ir tajā?	Tas ir svarīgs moments, atbildes uz šiem jautājumiem veido „vīziju” – pievilksnās punktu, klienta spēka punktu. Tas ir iemesls, kāpēc cilvēks kaut ko dara. Iemeslam jābūt stiprākam par prokastināciju vai darbību atlikšanu. Šis ir vērtību un motivācijas punkts.
3.solis	Kā es sapratīšu, ka es esmu to sasniedzis?	Fokusējamies uz rezultātu, dažkārt mēs nesaprotam, ko mēs saņemsim kā produktu. Tas ir kā vektors, pa kuru virzīties.
4.solis	Kā es to varu sasniegt? Ko man darīt, lai to sasniegtu? Kādi ir mani pirmie soļi?	Šeit ir nianse, mūsu ikdiena ir jau saplānota un šiem soļiem ir jāiekļaujas mūsu kalendārā un laika plānojumā.



Pasaule kurā ir daudz izvēles iespēju, nekad nešķiet tik briesmīga kā precīzu rāmju un mehāniska pasaule.



Atkarība no steidzamības

Steidzamība

Steidzamība un svarīgu krīzes situāciju risināšana rada īslaicīgu laimes sajūtu. Kad svarīgums zūd, koncentrēšanās uz neatliekamiem darbiem ir tik spēcīga, ka esam gatavi darīt jebko, kas jāpaveic tūlīt, lai tiktu paliktu darbībā.

Aizņemtība ir kļuvusi par statusa simbolu - ja esam aizņemti, esam svarīgi. Aizņemtībā mēs rodam savu drošību. Tā sniedz apmierinājuma, popularitāti un noderīguma sajūtu.

Tā arī ir labs iemesls neķerties pie mūsu dzīves svarīgākajām lietām.



Laika menedžments

Vienmēr pastāv iespēja mainīt lietas, bet, ja ticēsi, ka to nevari izdarīt, tad arī neizdarīsi.

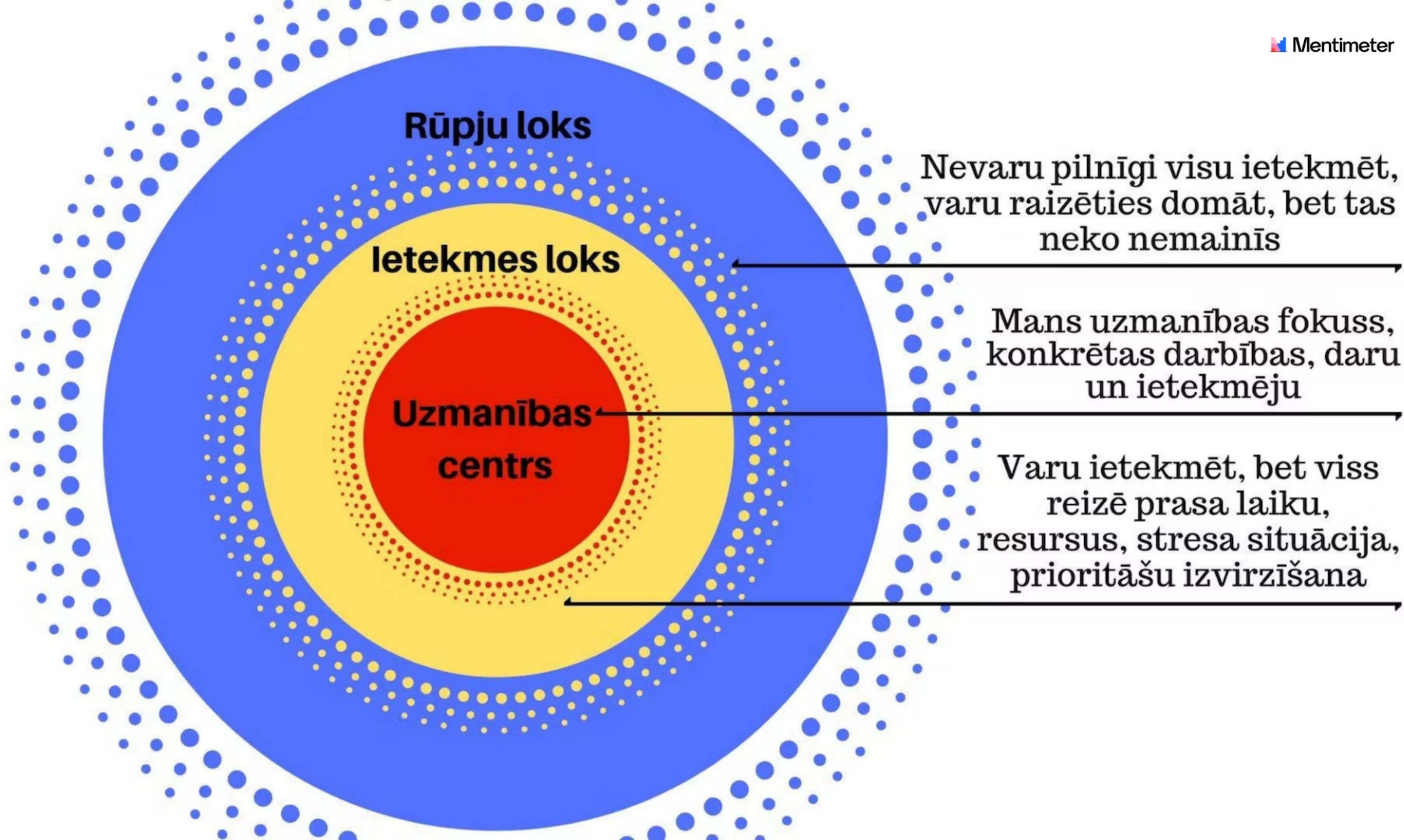
Nav jēgas apgūt prasmi, ja tu prasmīgi dari nepareizās lietas



Pastāv nevis laika trūkums, bet koncentrēšanās trūkums. Mēs visi varam darīt to, ko vēlamies darīt.

Šodien es darīšu to, ko citi nedara, tādēļ es rīt varēšu darīt to, ko citi nevar

Šis laika sprīdis ir neatjaunojama iespēja. Tas nekad neatgriezīsies



Piemērs

1. Atvaļinājums drīz beigsies
2. Kaķis palika viens
3. Jāpabeidz atskaite
4. Bērnu nākotne
5. Kredīts jāsamaksā
6. Globālā sasilšana
7. Vēlēšanas valstī
8. Ko dos pusdienās? Ēst gribas.
9. Varētu kādu grāmatu izlasīt
10. Vajadzētu siltāku laiku, gurķi slikti aug

Piemērs





Uzdevums

Sarakstiet visu par ko domājat, vai rūpējaties, ar ko dzīvojat, strādājat.

Vidū nolieciet šobrīd, to- kas ir «sarkans» jūsu dzīvē

Tālāk salieciet –dzelteno – varu ietekmēt, bet viss prasa laiku, resursus

Un tad «zilo» – varu domāt, bet nevaru ietekmēt.



**Jums nav nepieciešams
vairāk laika, jums vienkārši
jāizlemj, ko vēlaties darīt.**

Sets Godins

Es apčurājos, jo

lemesli un lētās atrunas

- Man nebija laika aiziet uz tualeti
- Es biju pārāk noguris
- Pārāk stulbs, lai to izdarītu
- Tas nav domāts man
- Es piekļāvēju pie durvīm un man neatvēra
- Man bija depresija
- Suns sagrauza tualetes papīru
- Nolēmu atlikt līdz rītdienai
- Man teica, ka es to varu nedarīt
- Nebija instrukcija kā to darīt
- Man neviens nepateica, ka es to varu darīt
- Neticu, ka es to varu izdarīt labākajā līmenī



Lētās atrunas

Jo izcilāks cilvēks, jo atjautīgākus iemeslus viņš izdomā. Ja mūsu priekšstati par sevi ir nepareizi, mēs būsīm tendēti uz to, kam mēs esam nepiemēroti.

Kas ir manas "lētās atrunas" par to, ka nevaru parūpēties par sevi?

Pietrūkst laiks.

man nav laika.

Nav laika,nav spēka.

Darbs

Nav laika

Pārāk daudz atbildības, darba

Man nav laika

Darbs

Nogurums

Kas ir manas "lētās atrunas" par to, ka nevaru parūpēties par sevi?

Nav laiks, nauda, slinkums utml.

Esmu nogurusi

Laika trūkums

Tas var pagaidīt. Varu bez tā pagaidām izgikt. Ģimene pirmajā vietā.

Var atlikt uz rītdienu

Darīšu to rīt.

Darbs

Nav kas pieskata mazo bērnu

Mani 3 bērni prasa laiku

Kas ir manas "lētās atrunas" par to, ka nevaru parūpēties par sevi?

Darbs

Nogurums

Piekususi šodien

Nav enerģijas

Daudz kā cita darāms! Labāk bērniem sevi veltīt!

Esmu nogurusi.

Nogurums

Slinkims

Gan citu reizi.

Kas ir manas "lētās atrunas" par to, ka nevaru parūpēties par sevi?

Darīšu vēlāk

slinkums

Neatrunājos, daru ko gribu

Nogurums

Nogurums

Nav laika

nav cilvēka, kas par mani parūpētos

Esmu fiziski nogurusi, bezspēks..

Nav spēka.

Kas ir manas "lētās atrunas" par to, ka nevaru parūpēties par sevi?

Citi svarīgi darbi darāmi

Vainas sajūta, ka varu taču bērnu labā izdarīt to un šo...

Vienkārši šobrīd negribās...

Varbūt rīt

Citiem vairāk vajag

Nepietiek naudas, bet cik varu, tad to labprāt daru

Saplānot un sakārtot savas prioritātes.

Pastaigas svaigā gaisā

Doties pastaigāties

Kas ir manas "lētās atrunas" par to, ka nevaru parūpēties par sevi?

Atrast laiku sev

Lētās atrunas

- Nav laika
- Nav spēka
- Nav prioritāte
- Tāds ir liktens, neko nevar darīt
- Es neprotu
- Ārā slikts laiks
- Nav naudas
- Slinkums
- Nav īstais laiks darīt
- Nav jēgas
- Nav prāta

Citi ir labāki
 Es gaidu mūzu
 Bail, ka nesanāks
 Nesapratīs citi
 Man nekad nesanāk
 Neesmu gana labs
 Neesmu nekad to darījusi
 Tāpēc, ka ir veselības problēmas
 Jo es to daru pirmo reizi
 Neesmu gatavs
 Trūkst atbalsta
 Neesmu piedzimis īstajā ģimenē u.c
 Viss ir izmēģināts
 Nevienam to nevajag
 Manī neviens neklausās
 Ar 1.janvāri/ pirmdienu

- Nav apstākļu
- Nav vēlēšanās
- Tāpēc ka citi nemainās
- Tāpat ir labi/ mani viss apmierina
- Par grūtu priekš manis
- Tas ir neiespējami
- Pilnmēness
- Tāpēc, ka man ir bērns
- Citi prot labāk
- Jau tik daudzi to dara
- Nepaspēšu
- Nezinu, ar ko sākt
- Ja man būtu..., tad gan es...
- Kad bērni izaugs
- Kad man būs mazāk pienākumu darbā
- Es nevaru izkāpt no savas komforta zonas
- Retrogrāds Merkuris
- Horoskopā rakstīts

Novērot sevi darba procesā

- Kā sākat savu dienu?
- Kā pieslēdzaties e-pastiem, sanāksmēm?
- Kas ir ierastākā rīcība, kā pabeidzat darba dienu?
- Kādā veidā sniežat atgriezenisko saiti?
- Kas ir visspilgtākā ikdienas rutīna?

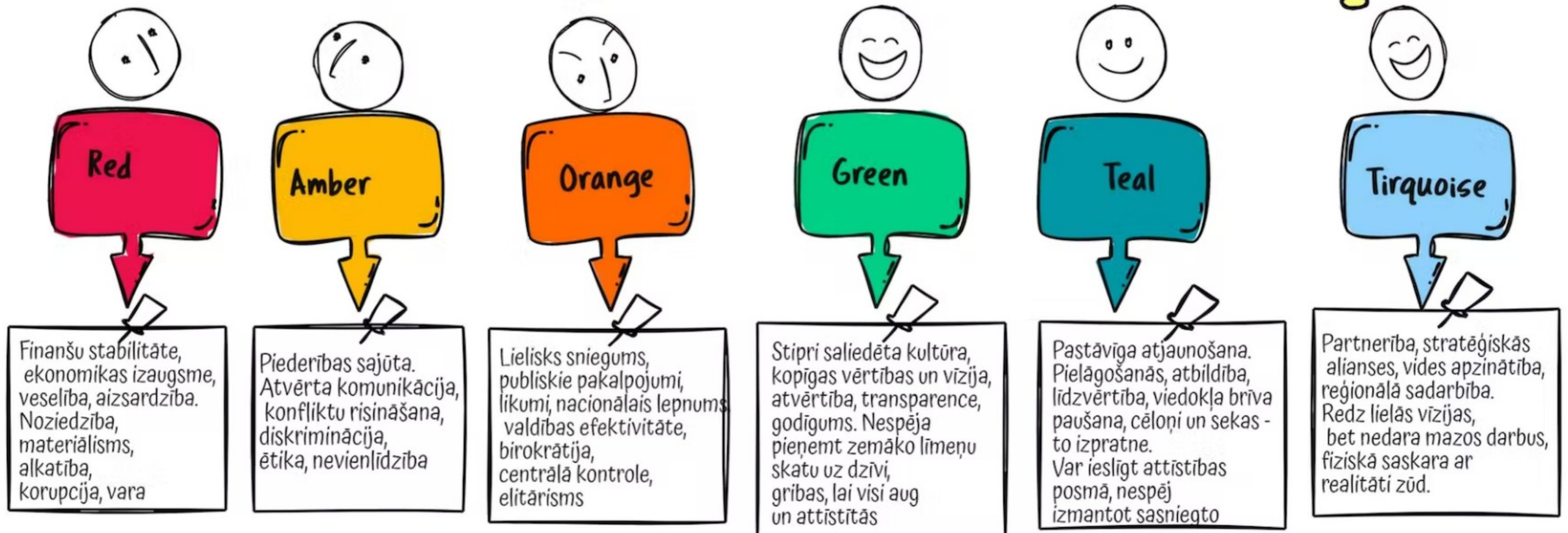


Kādas ir problēmas darbā?

- par telpām, galdiem, kafiju, datoriem u.c.
- par darbībām – ko darām, nedarām,
- par prasmēm – ko protam, neprotam
- par spilgtākajiem teicieniem, kas traucē darbu
(mums jau vienmēr šādi ir)



Kā es redzu pasauli?



**Pieredze, notikumi,
laiks, secīgums,
pierādāmas lietas,
taustāmas lietas**

Fakti



Domas



**Pieņēmumi, uzskati,
domas**

**Ko es patiešām
gribu? Kas ir manas
patiesās intereses?**

Vēlmes



Emocijas



**Emocijas -dusmīgs,
priecīgs, laimīgs,
bēdīgs, kaunīgs u.c.**

Fakti



- Notikumu pārskats, izmērāmi lielumi, dokumenti, fakti, liecības, pieraksti, foto, video, mērvienības.

Domas



- Domas, spriedumi, uztvere, interpretācija, uzskati, idejas, fantāzijas, vizuālie attēli, iekšējais dialogs un sapņi

Vēlmes



- vēlmes, nodomi, motivācija, centieni, vajadzības un vēlmes, kas jums šobrīd ir aktuālas, kā arī mērķi, uzdevumi, ideāli un mērķi, uz kuriem tiecaties

Emocijas



- Dusmas, prieks, pārlicība, bailes u.c. – subjektīvās sajūtas un emocijas

Ko es varu sākt darīt, lai atgūtu savu iekšējo resursu? (mazās lietas)

Atrast laiku tikai sev.

rast mieru un atjaunot savu iekšējo harmoniju

Plānot savu ikdienu

Katru dienu vismaz 30min pavadīt svaigā gaisā

Aktīva pastaiga mežā

Uzrakstīt atslēgas vārdus, kas motivēs darboties. Pārkārtot kabinetu. 5 minūtes dienā neko nedarīt

Atrast laiku pastaigai dabā.

Katru dienu 30 minūtes staigāt

Noteikt prioritātes

Ko es varu sākt darīt, lai atgūtu savu iekšējo resursu? (mazās lietas)

Noteikt laiku, kad nestrādāju

Atrast laiku grāmatu lasīšanai

Sakārtot dažas lietas

Atsākt 40 min soļošanu

Atsākt regulāri staigāt

iet uz savu redzējumu/mērķi

Darīt to, kas patīk

Doties mazās pastaigās

Neuztraukties par situācijām, kuras nevaru ietekmēt.

Ko es varu sākt darīt, lai atgūtu savu iekšējo resursu? (mazās lietas)

Relaksēties pirms vai pēc dēba

Nesteidzīgi pamalkot kafiju!

Sākt ar veselīgu uzturu.

plānot savu dienu

Pasmaidīt un pateikt sev ka esi lieliska!

Uzturēties svaigā gaisā un rast harmoniju ar sevi

Grāmatas un mežs.

Aiziet beidzot pie ārsta

Sākt regulāri vingrot

Ko es varu sākt darīt, lai atgūtu savu iekšējo resursu? (mazās lietas)

Mierīgi pavadīt laiku ar sevi. Veltīt laiku sev.

No rītdienas neņemt mājās darbu

nesteidzīgi relaksēties siltā un ar putām pilnā vannā.

Realizēt katru dienu 10 tūkstošus soļus. Vakar jau sanāca. Šonedēļ tas jānostiprina.

10 minūtes dienā paklausīties skaļu mūziku, lai prāts atslēgtu domas.

Sakārtot savas prioritātes

Vairāk aktīvi kustēties!

Sākt vingrot no rītiem

Runāt ar sevi

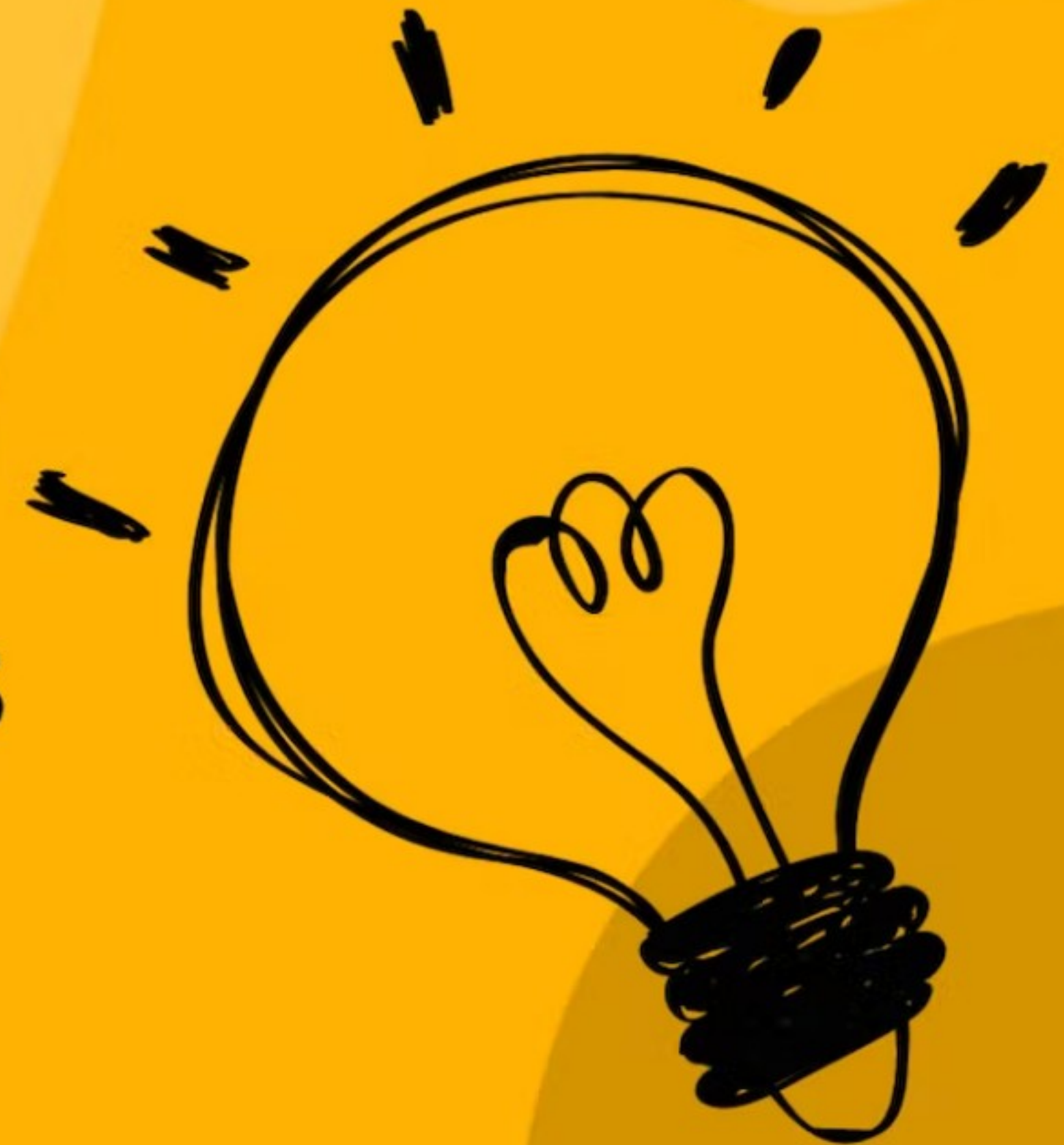
Ko es varu sākt darīt, lai atgūtu savu iekšējo resursu? (mazās lietas)

Visa sākums - ES!

Visa sākums -ES!

TO, KO MĒS DARĀM DZĪVĒ,
NOSAKA TAS, KĀ MĒS
KOMUNICĒJAM AR SEVI.
MŪSDIENU PASAULĒ DZĪVES
KVALITĀTE IR KOMUNIKĀCIJAS
KVALITĀTE.

TONIJS ROBINSS



Rāmju noņemšana

- Kā būtu, ja tev būtu visas pasaules nauda?
- Kā būtu, ja tu jau to būtu sasniedzis?
- Kā būtu, ja atnāktu džins un teiktu, es piepildīšu tavu vēlēšanos?
- Der arī humors – kā būtu, ja vecmāmiņa runātu ar tevi par tavu mērķi? Vai kā būtu, ja tu būtu kaķis un skatītos uz savu saimnieku un domātu par viņa sasniegto mērķi?



Tu kļūdies, nesanāk un sāk sevi vainot un tad vairāk nedari neko.

Neveiksmes faktiski ir uzvara. Neveiksme nozīmē, ka jūs mēģinājāt. Tātad tā ir uzvara jau pašā sākumā.

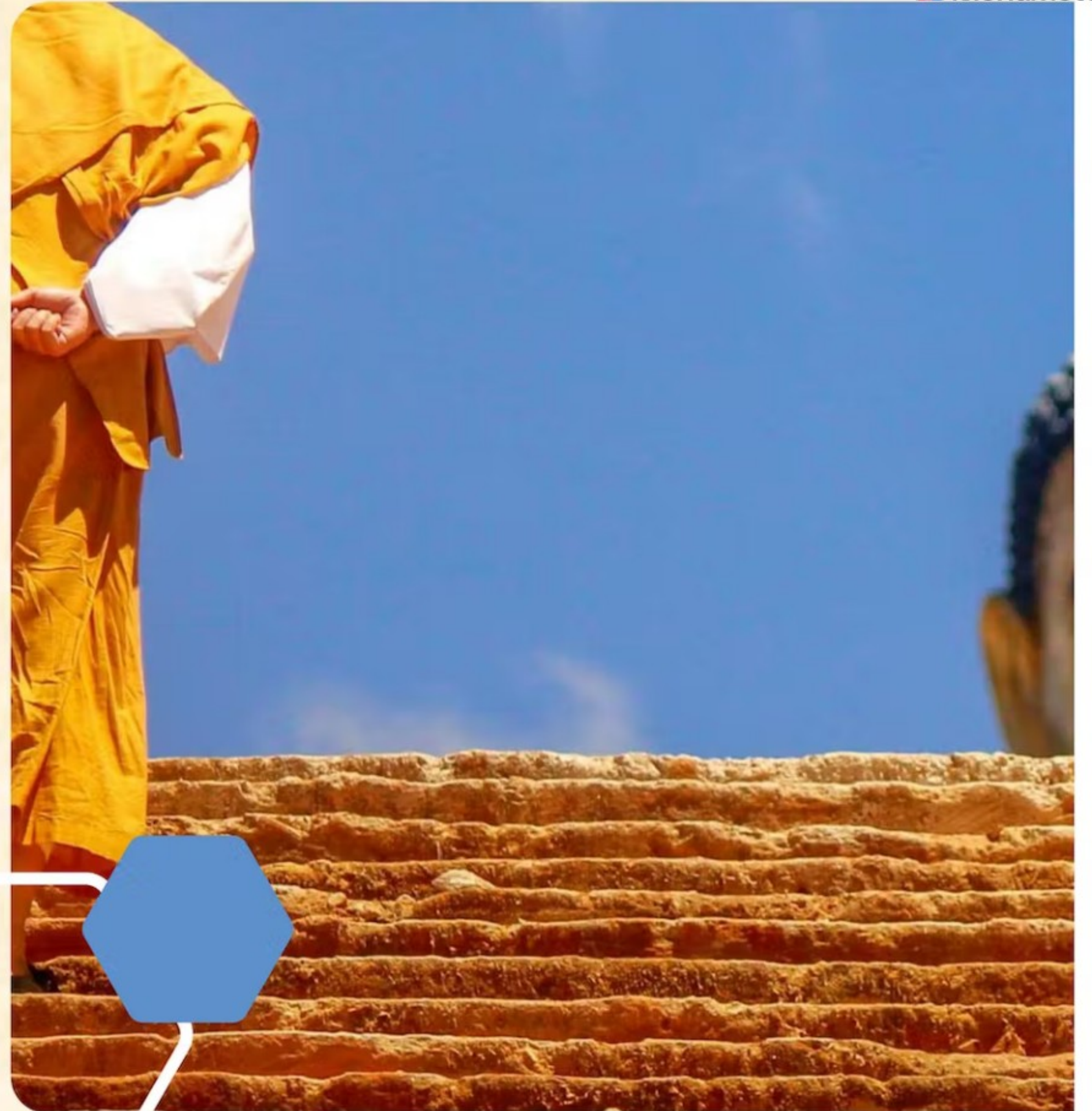
Neveiksme ir uzvara. Arī veiksmē ir uzvara. Neatkarīgi no tā, kāds ir jūsu rezultāts, jūs to varat uzskatīt par iespēju mācīties, augt, kļūt labākam.

Atmetiet ideju, ka esat ideāls, un mēģiniet, mēģiniet, mēģiniet.

Uzvara ir
veiksmē un
neveiksmē

Atbildība nav vainošana.

- Ne visi spēj pieņemt principu, ka mēs esam atbildīgi par mūsu dzīves gaitu.
- Atbildība ir vienkārši mūsu pašu ietekmes atpazīšana un atzīšana konkrētās situācijās.
- Atbildības uzņemšanās nozīmē – neitralitāti un atbalstu konkrētam cilvēkam, objektīvo faktu novērojumiem un secinājumu izdarīšanai.



Veidojiet sistēmas savā dzīvē

- Adamsa - “sistēma ir kaut kas tāds, ko jūs darāt regulāri, kas ilgtermiņā palielina jūsu laimes izredzes”.
- Sistēma satur ieradumu vai virkni ieradumu, kas jūs bez pūlēm virza uz vēlamo rezultātu.
- Sistēmas ir efektīvas, jo tās saglabā paškontroli.
- Kad jūs sistematizējat uzvedību, to darot konsekventi (skaitot kalorijas, skrienot, rakstot...), tie kļūst par ieradumu. Kad tas kļūvis par ieradumu, jums to nevajag “darīt”. Jūs to vienkārši darāt.




OLD HABITS


CHANGE

Ja vēlamies mainīt situāciju, vispirms ir jāmainās pašiem. Un, lai efektīvi mainītu sevi, vispirms ir jāmaina sava uztvere.

Paldies!

 Joanna-Kristīne Golubeva

 +37129480081

 Joanna.golubeva@gmail.com

 www.omydays.lv