

# PRZYKŁADY (ĆWICZENIA DO LEKCJI 2.)

## Ćwiczenie 1. Mój heksagon – pozycja wyjściowa

Jak teraz wygląda Twoja sytuacja w każdym z pól *heksagonu*? Każdemu z pól daj ocenę od 1 do 10 oraz w każdym z nich napisz, co jest obecnie na „plus” (*co mam*), a co na „minus” (*czego mi brakuje*).

### 1. Praca: 7

- plusy:
  - Lubię moich współpracowników.
  - Mój szef jest w porządku.
  - Lubię gdy moja praca przynosi pomaga innym i przynosi im korzyść.
- minusy:
  - Moja pensja jest zbyt niska.
  - Nie lubię mojej pracy.
  - Nie widzę możliwości poprawy (awansu, podniesienia zarobków, rozwoju).

### 2. Zdrowie: 6

- plusy:
  - Jestem w pełni sprawny (mam dwie nogi, ręce).
  - Nie chorowałem na nic poważnego przez ostatnie kilka lat.
  - Nie mam jakichś stałych dolegliwości, które wymagałyby regularnego leczenia.
- minusy:
  - Szybko się męczę.
  - Czuję, że brakuje mi energii i zapału na co dzień.
  - Mam podwyższone ciśnienie.

### 3. Zainteresowania: 4

- plusy:
  - Mam kilka ulubionych książek z dziedziny rozwoju i sukcesu.
  - Znam się szerzej na historii.
  - Interesuję się amatorsko architekturą i designem wnętrz.
- minusy:
  - Nie mam hobby, jakiejś pasji poza pracą.

- Obecnie nawet nie jestem w stanie realizować moich pasji, ponieważ to kosztuje.
- Nie mam czasu na hobby.

#### 4. Relacje: 5

- plusy:
  - Mam kilku naprawdę dobrych przyjaciół.
  - Mam rodzinę.
  - Mam grupę znajomych.
- minusy:
  - Nie mam tyle czasu na spotkania z przyjaciółmi, ile chciałbym mieć.
  - Moje relacje rodzinne nie wyglądają zbyt dobrze.
  - Moi znajomi w większości raczej nie są dobrym wzorcem do naśladowania. Brakuje mi znajomych, którzy mieliby cele podobne do moich.

#### 5. Rozwój: 3

- plusy:
  - Od czasu do czasu zdobywam jakieś nowe informacje.
  - Zdarza się, że przeczytam jakąś dobrą książkę.
  - Ostatnio przerobiłem ciekawy kurs.
- minusy:
  - Ogólnie czuję, że stoję w miejscu i przez ostatnie kilka lat nie za wiele posunąłem się do przodu.
  - Brakuje mi energii i motywacji, by to robić, choć wiem, że to jest dla mnie dobre.
  - Brakuje mi czasu na spokojny rozwój.

#### 6. Finanse: 4

- plusy:
  - Mam za co żyć.
  - Moje źródła zarobków są wystarczające na niezbędne wydatki i nie przymieram głodem. Mój standard życia jest w miarę w porządku.
  - Mogę pozwolić sobie na jakąś przyjemność mniej lub bardziej drogą.
- minusy:
  - Źle nie jest, ale szalu nie ma.
  - Gdybym miał przez całe życie mieć taki standard, jaki mam obecnie, to cóż... Nie czułbym pełnej satysfakcji.
  - Chciałbym zbudować dom, kupić dobry samochód, podnieść standard życia, móc jeździć na świetne wakacje, zwiedzać ciekawe miejsca itd. A obecnie nie mam takich zarobków, jakie chciałbym mieć.

## Ćwiczenie 2. Mój docelowy heksagon

Zastanów się nad tym, jak chciałbyś, aby Twoja sytuacja wyglądała w każdym z pól *heksagonu*. Uwaga! Wypisz tylko to, jak ma być, a nie jak ma nie być.

### 1. Praca:

- Znalazłem pracę, którą lubię.
- Chętnie zdobywam nowe informacje, czytam, rozmawiam, jestem na bieżąco i ciągle rozwijam się zawodowo.
- Moja praca zapewnia mi satysfakcjonujące zarobki.
- Lubię ludzi, z którymi pracuję.
- Z miesiąca na miesiąc staję się coraz lepszy w mojej pracy i widzę moją ścieżkę kariery oraz wiem, że osiągnę w niej szczyty!

### 2. Zdrowie:

- Regularnie chodzę na siłownię.
- Raz w miesiącu wraz ze znajomymi organizujemy wspólny mecz.
- Jestem w świetnej kondycji fizycznej i mam dużo energii.
- Odżywiam się regularnie i o odpowiednich porach, a moje posiłki są zbilansowane i zdrowe.
- Dzięki wszystkim powyższym działaniom pozbyłem się nadciśnienia.

### 3. Zainteresowania:

- Odkryłem, że uwielbiam podróżować.
- Dzięki lepszemu zarządzaniu czasem dwa razy w tygodniu mogę zwiedzać ciekawe miejsca lub czytać o nich czy oglądać interesujące filmy.
- Dzięki wysokim zarobkom mogę spokojnie pozwolić sobie na podróże bez uszczerbku dla mojego budżetu.
- Znalazłem czas na czytanie o tym, co mnie interesuje — czyli o historii i architekturze wnętrz.
- Moje pasje pozwalają mi na pełne odprężenie przez zadaniami i wyzwania-  
mi, które czekają mnie na co dzień.

### 4. Relacje

- Dzięki lepszemu zarządzaniu czasem znalazłem go więcej dla moich najbliższych oraz przyjaciół.
- Dzięki temu, że jestem bardziej spokojny i odprężony, moje relacje rodzinne uległy zdecydowanej poprawie.
- Pod moim wpływem kilkoro przyjaciół zdecydowało się dążyć do swoich celów, dzięki czemu możemy wzajemnie się wspierać i dopingować.
- Poszerzyłem moje grono znajomych o nowe osoby podobne do mnie, które mi pomagają oraz mają na mnie bardzo dobry wpływ.

- Znalazłem mentora, który uczy mnie i wspiera w moich działaniach.

## 5. Rozwój

- Ciągłe się rozwijam i czuję, że to ma sens, z miesiąca na miesiąc staję się coraz lepszy i osiągam lepsze rezultaty.
- Mam ogromną energię i zapał do nowych działań.
- Czuję nieustanny „głód” wiedzy i sukcesu.
- Dzięki lepszemu zarządzaniu czasem mogę spokojnie więcej go poświęcić dla samego siebie, na mój osobisty rozwój.
- Dzięki temu, że cały czas się rozwijam, mam nowe pomysły oraz dostrzegam nowe możliwości, które potrafię wykorzystać!

## 6. Finanse

- Moje zarobki są wysokie.
- Mam zasoby finansowe na takie życie, jakiego zawsze pragnąłem.
- Jestem wolny finansowo i pracuję, bo chcę i lubię to robić.
- Jestem bogaty i mogę się w pełni realizować w moim życiu.
- Mogłem zrealizować wszystkie marzenia, które wymagały środków pieniężnych:
  - Zbudowałem mój wymarzony dom z ogrodem.
  - Mam samochód, jakiego zawsze pragnąłem.
- Osiągnąłem zamierzony, wysoki i wygodny standard życia.
- Jeżdżę na wspaniałe wakacje oraz dużo podróżuję.

### Ćwiczenie 3. Moje prawdziwe bogactwo

W tym ćwiczeniu chodzi o to, abyś miał ogólny obraz Twojego celu — wizję, która będzie Ci towarzyszyć na co dzień. Na dokładne planowanie przyjdzie czas później. Teraz napisz Twój ogólny cel (w punktach lub formie opisu) w każdym z dwóch aspektów bogactwa:

#### A. Zamożność — mój ogólny cel to:

- Jestem wolny finansowo — mój miesięczny przychód pasywny (czyli nie-wymagający bezpośredniej pracy) przekracza moje wydatki.
- Mam majątek w różnych aktywach o wartości co najmniej 10 milionów złotych.
- Mam duży dom, działkę, BMW oraz domek letniskowy w górach.

#### B. Umysł i duch

Tutaj małe wyjaśnienie: piszę tylko ogólnikami, abyś miał pewne wskazówki. Postępuję w ten sposób, ponieważ wychodzę z założenia, że jest to sprawa indywidualna dla każdego z nas.

Dlatego nie wtrącam się do tej kwestii, pozostawiając ją wyłącznie do Twojego namysłu. Uważam, że nie powinno się ingerować w tę sferę, ponieważ jest to sprawa czysto osobista. Jeśli chodzi o te zagadnienia, to będę Ci jedynie dużo opowiadał w kwestii rozwoju osobistego, ponieważ uważam, że jest to ogromnie ważna dziedzina naszego życia. Gdy wszystko jest już jasne, proponuję abyśmy przeszli do ćwiczenia.

- Umysł i duch:
  - Kim chcę być
  - Osobowość
  - Charakter
  - Zasady
  - Rozwój osobisty
  - Wiedza, mądrość
  - Aspiracje
  - Motywacja
  - Wiara