

СИСТЕМАТА STRETCH – МОЕТО РЕШЕНИЕ

Дали системата на Бенджамин Франклин работи? Отговорът е „да“, но си заслужава да направим някои промени, които ще ни позволят да сме по-оптимални и да я прилагаме по-лесно в ежедневието си.



Какъв е процесът, който вижгаме на схемата?

Всичко започва както при пирамидата на Франклин с поставянето на дългосрочни житейски цели.

ЖИТЕЙСКИ ЦЕЛИ – ЖИТЕЙСКА БАЛАНСОВА КАРТА (PERSONAL BALANCE SCORECARD)

Франклин много добре дефинира разбирането за „достойна цел“, но дава възможност да определим само една, само в един аспект от живота. Днес ние имаме много повече роли и житейски сфери, които са от значение. Например кое е по-важно – да бъдем добри родители или да постигнем успех в кариерата? Да се грижим за физическото и психическото си здраве или да работим за професионални постижения? Да разширяваме приятелския си кръг или да допринасяме за благо на обществото? Приели сме, че е нормално винаги едно да бъде за сметка на друго. Аз ще се опитам да ви докажа, че можем едновременно да постигнем няколко житейски цели и да стигнем до баланс.

Корпорациите успяват да постигат обороти и печалби, като заедно с това повишават и удовлетвореността на клиентите, обучават и развиват екипите си, работят за увеличаване на продуктивността. Ще вземем назаем един модел от тях и ще приложим принципите му върху нашия живот. Нарича се балансова карта за оценка.

Искаме да постигнем житейските си цели, не просто една единствена цел, която да ни направи успешни само в едно направление на живота. Например да постигнем успешна кариера и професионални успехи, но за сметка на нещастен личен живот и разклатено здраве или за сметка на любовта и близостта на децата ни. Животът ни ще бъде по-щастлив, ако можем да постигаме едновременно успехи във всички важни за нас направления. Да бъдем с успешна кариера и добри родители, да имаме цветущо здраве и проспериращи финанси, да сме любящи и подкрепящи съпрузи и партньори в живота и същевременно да имаме време за нас самите. Постижимо е.

Тук искам да въведа термина, който ще срещате често в тази книга: „Лична балансова карта за оценка/Personal Balance Score Card – PBSC“. В глава 2: „Лична балансова карта за оценка“ можете да прочетете повече за нея.

В тази глава ще разгледаме идеята, че можете да имате фокус в повече от една важна житейска зона. Вие бихте могли да постигнете успехи в няколко сфери на живота си едновременно, стига да не позволите те да си пречат и да намерите време и фокус за всяка ваша житейска роля.

Ето я и първата корекция, която правя върху модела на Бенджамин Франклин. Обединявам първия и втория етаж от неговата пирамида. Той ни съветва да определим ценностите в живота и да си поставим достойна цел. Препоръчвам ви да направите повече от това – да определите онези житейски сфери, които ви помагат да постигнете желания баланс, и да си поставите достойна цел във всяка една от тях. Създайте вашата лична балансова карта.

НАСТРОЙКА НА RAS СИСТЕМАТА НА НАШИЯ МОЗЪК ЗА ПОСТИГАНЕ НА ЦЕЛИТЕ

Тук вече ще са разделим с Бенджамин Франклин и ще навлезем в дебрите на използването на физиологичните функции на мозъка за постигане на целите ни.

Мозъкът може да е вашият най-добър помощник, но и вашият най-голям враг. Случвало ли ви се е да си поставите дадена цел, но да не намерите воля да започнете да работите по нейното постигане? Дори когато целта е важна за вас и разбирате, че трябва да предприемете действия? Случвало ли ви се да си харесате даден автомобил, да проверите в интернет как изглежда интериора му и да си помечтаете как го карате?

Изведнъж започвате да го виждате навсякъде, все едно всички имат автомобила, който толкова много харесвате.

Причината е в една част от вашия мозък, която се нарича ретикуларна активираща система или RAS/RAS. Тя е изключително важна на когнитивно и поведенческо ниво и според някои изследователи предопределя значителна част от човешкото поведение. Тя определя на какво обръщате внимание и какво представлява интерес за вас.

В над 80% от времето тази система работи автоматично. Понеже не изисква волеви контрол или фокус от вашия рационален мозък, вие сте я оставили да работи без целенасочена намеса. Предлагам ви да научите повече за това как функционира и да я използвате, за да постигате целите си.

В глава 3: „Мозък, който постига цели“ ще разберете как работи RAS и най-важното как да я използвате в свой интерес.

STRETCH ЦЕЛИ – ТОВА СА СМЕЛИТЕ 3- ДО 10-ГОДИШНИ ЦЕЛИ

Какво означава да бъдете смели в целите си? Да не бъдете рационални? Да мечтаете за невъзможното? Да предизвикате вярванията си за това какво е възможно?

В началото на STRETCH системата обединих етаж 1 и етаж 2 от пирамидата на Бенджамин Франклин. Тук ще си поставите достатъчно смели и мотивиращи цели във вашите житейски направления от личната балансова карта. Те ще бъдат компасът, който през цялото време ви показва „истинския север“ и ви дава посока в ежедневните задачи.

Също така ще въведем и нов термин – ключов за тази книга – STRETCH цели. Това са дългосрочни и смели цели за всяка сфера

от личната ви балансова карта. Ще видите колко е важно точно тук да бъдете смели, по-слабо рационални, да мечтаете, да предизвикате вярванията си за това кое е възможно.

В глава 4: „Силата на целите“ ще разберете как да си поставяте мотивираци и разтягащи ви цели.

SMARTER ЦЕЛИ – КРАТКОСРОЧЕН ПЛАН ЗА КОНКРЕТНИ ДЕЙСТВИЯ, КОИТО ЩЕ ВИ ПОМОГНАТ ДА ПОСТИГНЕТЕ STRETCH ЦЕЛИТЕ СИ

Това е етаж 5 от пирамидата на Франклин. Време е да слезете на земята и да бъдете колкото е възможно по-точни в това какво ще правите.

Излезте от сферата на предположенията. Използвайте конкретна, измерима цел, определете крайните срокове на ориентираните към действия цели, които реално ще ви доведат до успех.

Много от вас са запознати със SMART модела за поставяне на цели. Ние ще добавим две букви към абревиатурата му: -ER и ще разширим полезността му.

Допълнително ще комбинирате STRETCH цели, дългосрочното планиране, със SMARTER цели, конкретното планиране, което ще създаде връзка между голямата и дългосрочна цел с тактическата конкретна цел и действия.

В глава 5: „STRETCH цели + SMART(ER) цели“ не само ще научите как да поставяте добре структурирани цели, но и как да ги комбинирате. Приготвил съм ви и няколко примера.

ЗАКОТВЯНЕ НА ЦЕЛИ

Да си поставите цел, много често няма да е достатъчно, трябва да намерите мотивация и постоянство, ако искате

да я постигнете. Волята и мозъкът ви имат нужда от определено количество „гориво“ и „подкрепа“.

Случвало ли ви се да започнете дадена неща и да не го довършите? Имало ли е момент, в който нямате достатъчно желание да се захванете с дадена задача? Предполагам, че отговорът е ДА.

Ще разгледаме моделите на мотивация, които са заложили в нашия мозък и се наричат „метапрограми“. Те определят защо имате или нямате мотивация за действие по целите си, независимо колко са важни за вас. Или защо след време губите интерес, или намирате причини да се откажете от вече започнати действия по постигането на дадена цел.

Какво ви мотивира и какво ви отказва от целите ви – глава 6 „Силата на метапрограмите“ ще ви даде възможност да се разпознаете и да се самомотивирате

ЕЖЕДНЕВНО ПЛАНИРАНЕ

След като сте повлияли на мозъка си и сте си гарантирали мотивация, време е да се върнете към пирамидата на Франклин и да направите ежедневното си планиране.

Толкова много задачи, прекъсвания, отговорности и всичко е за вчера... Време е да създадете ред и да въведете контрол. Приоритизирането не е решение какво да не свършим, а решение кое да свършим първо. Самата дума идва в нашия език от латински и коренът ѝ означава: „prior“ – първи, единствен.

В глава 8 „Ежедневно планиране и управление на времето“ ще разгледаме приложим модел, който да ви помогне в хаоса от задачи и крайни срокове.

НАВИЦИ

С тази последна стъпка отново ще оставим настрана модела на Бенджамин Франклин и ще погледнем съвременните изследвания за създаване на устойчивост на нашите действия.

Ако се налага постоянно да проявявате волеви контрол и да се фокусирате върху целите си дългосрочно, мързелът и лошите навици ще надделят. Затова на помощ идват резултатите от последните изследвания за създаване на добри и промяна на лоши навици, които можете да приложите.

В глава 9 „Силата на навика“ ще разберете как да използвате навичите си, за да постигате значителни резултати в живота, и как да променяте/презаписвате „лошите“ си навици.