Автор: admin
04.10.2011 23:17 - Обновлено 29.10.2014 09:29

# Как анализировать свои неудачи и превращать их в свой успех?

Дуют ветры перемен… Изменения в современном мире становятся основным трендом. Все постоянно меняется, иногда даже быстрее, чем успеваешь приспособиться. Перемены везде: бренды устаревают, компании регулярно производят ребрендинг, подсознательно учат нас быстро менять свои предпочтения, вкусы и привычки. Но, если присмотреться внимательно, все так называемые изменения – как смена одежды. Сам человек остается прежним. Таким образом, люди подстраиваются под тенденции, декларируя «мы меняемся», по сути, оставаясь такими же, как и были.

Глубинных изменений не происходит, лишь смена декораций. Поэтому когда кто-то говорит, что я поменял свои привычки, но почему-то не получается достигнуть желаемого результата – это значит, что перемены коснулись поверхности, не изменив основных структур.

Хотите реальных изменений? Прекратите декларировать «я хочу того или того», а начните реальную работу по осознанию себя, своих стратегий и способов достижения целей.

Один из способов «самокоучинга» – это ведение журнала «Обратной связи». Формат обратной связи – это, в первую очередь, умение видеть в отсутствии результата возможность обучения и нахождения своей стратегии успеха. Стандартным примером успешного использования обратной связи является опыт нахождения металла для лампы накаливания Томасом Эдисоном. Он использовал результаты своих 996 опытов для того, чтобы, анализируя их, в итоге на 997 раз найти необходимый ему металл.

Как использовать журнал «Обратной связи» для достижения ваших желаний? Например, вы решили за год перейти на более высокую должность. Вы можете прописать для себя все способы достижения данной цели. Выбрать из перечисленных вариантов тот, который на ваш взгляд из 20% усилий даст 80% результата. Затем запланировать конкретные действия – где и когда вы их сделаете. После этого вы пишите в ваш журнал «Обратной связи» в графе «Действия», что вы сделали и какие результаты получили. Казалось бы, такие простые шаги, но они дают возможность вывести на уровень вашего сознания вашу стратегию достижения или недостижения цели.

Не получилось сразу осуществить намеченное? В графе «Результаты» пишите, что же получилось вместо этого. Также здесь вы можете записать ваши размышления, почему, как вы думаете, это произошло. Старайтесь анализировать конструктивно и не задавать вопросы «Где я провинилась?» или «Почему же я никогда ничего не довожу до конца?». Задавайте себе развивающие вопросы, которые помогут вам увидеть ваш опыт с позитивной стороны, например: «Чему я могу научиться в результате моего опыта?» или «Какие возможности это для меня открывает?».

Иногда полезно пройти одну реальную коуч-сессию, чтобы научиться проводить анализ своих действий в формате обратной связи, а не в формате провала или неудачи. Самое главное – планируйте следующие действия, исходя из той информации, которую вы получили в результате анализа ваших «не получившихся» шагов.

Так как коучинг, в первую очередь, процесс, о нем довольно трудно точно и емко в одно предложение высказаться. Поэтому для многих ускользает сам смысл коучинга, который состоит в осознании себя и своих возможностей через наблюдение и простых, реальных человеческих действиях.

Наблюдайте за собой, наслаждайтесь этой жизнью, получайте удовольствие от реализации задуманного.

Автор - Инна Гуляева
Источник