**Önelemzés a Sikertervezés-Naphoz**

Az alábbi kérdések azt a célt szolgálják, hogy tisztánlátást nyerj a jelenlegi helyzetedet illetően (életed, vállalkozásod). Magadnak csinálod, önmagad érdekében. Javaslom, hogy nyomtasd ki, és kézzel írd meg a válaszokat.

1. 1-től 10-ig hányast adsz életed jelenlegi minőségére? (1 = rosszabb már nem is lehet, 10 = csúcs, ennél jobb már nem is lehet!)
2. 1-től 10-ig skálán hányasra értékeled saját életed lendületét?
3. 1-től 10-ig skálán hányasra értékeled vállalkozásod/munkád/ lendületét?
4. Melyik az a területe életednek, amin a leginkább szeretnél változtatni?

Mit tettél eddig a változás érdekében?

Milyen eredménnyel?

Mi az, ami még eszedbe jutott, hogy megtehetnéd, de (még) nem tetted meg, mert lebeszélted magad róla?

Mi a legrosszabb, ami megtörténhet, ha mégis megteszed?

1. Melyik az a területe vállalkozásodnak/munkádnak/, amin a leginkább szeretnél változtatni?

Mit tettél eddig a változás érdekében?

Milyen eredménnyel?

Mi az, ami még eszedbe jutott, hogy megtehetnéd, de (még) nem tetted meg, mert lebeszélted magad róla?

Mi a legrosszabb, ami megtörténhet, ha mégis megteszed?

1. Mi lelkesít téged?
2. Mitől „indulsz be”, de nagyon?
3. Mi mozgat belülről?
4. Mi iránt van erős vonzódásod?
5. Milyen gondolatok foglalkoztatnak, és bukkannak fel benned újra, és újra (netán már évek óta)?
6. Miről fantáziálsz vagy álmodozol rendszeresen, visszatérő jelleggel?
7. Gondolj vissza életednek egy olyan időszakára, amikor **nagyon jól** érezted magad, és **nagy lendület** volt benned. Minden szép és csodás volt, még legádázabb ellenségeidet is magadhoz ölelted volna. Idézd fel, **minek köszönhetően volt** benned ilyen nagy lendület? Mitől voltál lelkes? Mi okozta ezt az állapotot? Mik voltak a körülmények? Milyen tényező nem volt (már?) jelen, ami egyébként gátolta volna a lelkesedésedet, a lendületedet? Írj le mindent, ami ezzel az időszakkal kapcsolatban eszedbe jut!
8. Mi az, amit nagyon nem szeretsz, és ha csak lehet, kerülöd?
9. Mi volt életed során a három legnagyobb sikerélményed?
10. ………………………………………………………………………………………………………………………………

Milyen tényezők járultak hozzá ahhoz, hogy ez a sikerélmény megszülessen?

2.

……………………………………………………………………………………………………………………………….

Milyen tényezők járultak hozzá ahhoz, hogy ez a sikerélmény megszülessen?

3.

……………………………………………………………………………………………………………………………….

Milyen tényezők járultak hozzá ahhoz, hogy ez a sikerélmény megszülessen?

14. Mi volt életed során a három legnagyobb kudarcélmény?

1.

Mit tanultál belőle, hogyan gazdagította az életszemléletedet?

2.

Mit tanultál belőle, hogyan gazdagította az életszemléletedet?

3.

Mit tanultál belőle, hogyan gazdagította az életszemléletedet?

1. Idézz fel legalább egy olyan helyzetet, történést, vagy eseményt az életedből, amikor megtettél valamit, és utólag te magad is elcsodálkoztál, hogy „Jéééé, én erre képes vagyok?!” (ez természetesen olyan valami kell legyen, ami után automatikusan megnőtt az önbizalmad). Írd le: mi és hogyan történt.
2. 1-től 10-ig skálán: mennyire sürgős, hogy változtass a jelen helyzeten (1 = egyáltalán nem, 10 = égetően sürgős!) ?
3. Milyen lesz a helyzeted egy év múlva, ha nem változtatsz? (írd le amilyen részletesen, csak tudod!)
4. Mi hiányzik a változtatáshoz?
5. Mit tudnál tenni azért, hogy a változtatáshoz hiányzó valami meglegyen? Sorolj fel legalább 3 lehetséges teendőt!

Szerintem szeresd magad annyira, hogy a három felsorolt teendőből tegyél meg legalább egyet MOST, vállalkozásod, és önmagad érdekében!

**Szeretnél változtatni?**

**Érdekel, hogyan jöhetnél lendületbe?**

**Tudni szeretnéd, hogyan léphetsz túl a korlátaidon?**

**Ha igen, akkor kattints ide:**

[**http://www.sikertervezes.hu/sikertervezes-nap/**](http://www.sikertervezes.hu/sikertervezes-nap/)