**5 tipov - Čo mi pomáha vydržať**

Prvým krokom je začať. Je ľahké začať? U mňa záleží, či začínam niečo čo ma baví, alebo je to niečo čo je potrebné. Ak je to niečo čo ma baví a chcem, štart je príjemný, povzbudivý, plný plánov, energie.

Ale ako vydržať v tom, čo sme začali?

Ja sa teraz s vami podelím o to, čo mne pomáha vydržať a možno pre seba nájdete inšpiráciu, vyskúšate niečo nové, čo ste doteraz nevyskúšali, aby ste mohli vydržať v tom, čo ste začali.

**1.Kalendár**

U mňa platí, čo mám v kalendári, takmer na 90% zrealizujem. Plánujem si takmer všetko. Presný deň a hodiny. Momentálne sú v mojom kalendári: stretnutia s klientmi; kedy študujem (kurzy, ktoré mám alebo samoštúdium); dni a hodiny kedy cvičím, všetky ostatné stretnutia (networking) a čas na relax, na seba („me time“). Ano, aj to si ja musím plánovať, lebo sa zabúdam pri knihách☺ Keď mám takto všetko v kalendári, dáva mi to celkom jasný prehľad, v ktoré dni čo mám. Naplanované veci mi pomahajú priblížiť sa k môjmu cieľu.

Naopak, čo nemám v kalendári neurobím. Napríklad písanie pre účely napr. môjho blogu. Na začiatku som mala pravidelne deň, hodinu, kedy píšem. Nemám to teraz v kalendári a stalo sa mi, že som vyše mesiaca neuverejnila blog. Tak sa teraz pozriem do kalendára a nájdem si priestor/čas, aby som mohla pokračovať ako som si pôvodne naplánovala. Verejný záväzok si dávam pred vami ☺

**2. Spoločnosť rovnako naladených ľudí**

Tento bod je veľmi dôležitý. Pravidelne sa stretávam s ľuďmi, ktorí ma inšpirujú; sú z oblasti mojich záujmov; s ľuďmi a priateľmi, ktorí sú mi v rôznych smeroch vzormi. Stretávam s ľuďmi, ktorí podnikajú v oblasti osobného rozvoja, čo je oblasť, ktorá ma zaujíma. Som v on-line akadémii, kde máme úžasnú koučku a mentorku na podporu podnikania s možnosťou posunu pre každého do vyššieho stupňa. Súčasťou skupiny som v spojení s rovnako naladenými ľuďmi, riešime podobné záležitosti a vzájomne sa veľmi podporujeme. Pravidelne sa rozprávam s mojimi priateľmi a blízkymi, ktorí sú naladení ako ja - pozitívne, na rozvoj a hľadajú riešenia. Vzájomne si pomáhame už len tým, že sa stretneme. Minimálne sa stretávam s ľuďmi, s ktorými nezdieľam rovnaké hodnoty, a pri ktorých sa cítim energeticky úplne vybitá po stretnutí.

**3. Rekapitulácia**

Čo ma povzbudí, je rekapitulácia predchádzajúceho obdobia. Čas veľmi rýchlo ide, týždne a mesiace len prevraciam v kalendári. Ale nájsť si čas, pozrieť sa a zrekapitulovať si posledných 6 alebo 12 mesiacov mi dodáva energiu. Povzbudí a poteší ma, čo sa všetko podarilo.

Nedávno som si rekapitulovala posledných 12 mesiacov. A zdanlivo malé pravidelné aktivity mi urobili pekný výsledok. Príklad: aktivitu na sociálnych sieťach som začala v októbri 2016. Asi po 6-tich mesiacoch pravidelných príspevkov a stretávaním sa s ľuďmi, som začala získavať prvých platiacich klientov, ktorých som nepoznala. Teda nie sú z radov mojej rodiny, blízkych. Funguje to, nebojte sa sociálnych sietí.

Rekapitulácia je naozaj fajn. Lebo niekedy mám pocit, že nevidím dobrý výsledok. A to len preto, lebo keď niečo urobím, už pozerám, ako sa posunúť ďalej a potom sa zabúdam trochu pristaviť aj malých ale tak dôležitých výsledkoch na začiatku. A to je to, čo ma potom vždy povzbudí ísť ďalej.

**4. Vzdelávanie, pravidelná motivácia**

Vzdelávanie a pravidelná motivácia

Momentálne najčastejšie čítam/počúvam knihy a podcasty pre motiváciu. Ano, aj pocuvam knihy☺ Kupujem si cez Amazon a vypočuť si ju môžem kdekoľvek aj offline, mimo siete v aute cez mobil, prostredníctvom aplikácie Audible. Už ste vyskúšali?

Podcasty počúvam cez telefón (dajú sa aj priamo z PC/notebook). Funguje aj počúvanie offline ako pri knižkách. Vybranú epizódu si stiahnem, keď som na wifi a vypočujem si, keď napríklad cestujem v aute. Moje obľúbené podcasty na motiváciu v tomto období: Lewis Howes (bývalý americký atlét, teraz úspešný podnikateľ, ktorý si založil on-line akadémiu. Má pravidelné rozhovory s veľmi zaujímavými hosťami), Christine Hassler (skúsená koučka v USA, ktorá priamo počas rozhovoru koučuje ľudí. Pre mňa inšpirácia v oblasti môjho záujmu a zároveň si riešim spolu s nimi danú tému.), Joga Girl (jogínka Rachel Brathen, úspešná podnikateľka, založila si jogové štúdio na Arube a mne je blízka formou zdieľania svojich životných situácií.). Volím si epizódu podľa toho, akú mám náladu, či potrebujem motiváciu a povzbudiť po ťažšom dni/týždni. Alebo chcem načerpať typy, rady. Zmena nálady u mňa 100% zaručená po vypočutí.

**5. Relax**

Relax som spomenula v bode 1. pri plánovaní. Spomeniem ešte raz, pretože cítim na sebe, že si relax musím naplánovať a dobíja ma veľmi energiou. Či už ide o šport. Popri práci je pre mňa šport aj druhom relaxu. Ako fyzickým – okysličujem si organizmus, hýbem sa, tak mentálne, že mi naozaj pomáha vyvetrať hlavu, čo mi napomáha psychickej pohode. Už ste to určite veľa počuli, čítali. Máte to tiež vyskúšané?

Masáž, alebo aj veľa spánku u mňa alebo pohár dobrého vína a len tak sedieť alebo sa rozprávať s priateľom, kamarátmi, rodinkou. Aj toto sú aktivity, po ktorých siaham, aby som sa posúvala a nebola unavená alebo psychicky vyčerpaná. Snažím sa počúvať svoje telo a dopriať si aj oddych a relax. Lebo ja svoj pohár musím mať v prvom rade plný, aby som vedela poskytovať energiu, pomoc a podporu naokolo.

Čo funguje vám udržať sa v kurze a napredovať za tým, čo ste si predsavzali?

Budem rada, keď sa podelíte o vaše skúsenosti.