

Samoświadomość drogą do Sukcesu!

Dla każdego człowieka sukces oznacza coś innego. Sukcesem mogą być dobre oceny w szkole, zdanie egzaminu, zbudowanie domu, bycie sławnym, zdobycie jakiejś nagrody, założenie rodziny, zrobienie kariery. Sukces niejednokrotnie wiąże się z celem, jaki sobie wyznaczysz. Sukces to coś co sprawia radość, zadowolenie, satysfakcję.

Dlaczego samoświadomość miałaby stanowić drogę do sukcesu?

Między innymi dlatego, że samoświadomość to bycie świadomym samego siebie, swoich myśli, uczuć, potrzeb, zachowań, umiejętności, wartości, słabych i mocnych stron, a także swoich dążeń i celów. Jeżeli znasz siebie to wiesz czego chcesz, czego potrzebujesz, co możesz a czego nie możesz zrobić oraz jakie wysiłki i starania podjąć aby osiągnąć swój cel. Obrany cel często związany jest z sukcesem, który jest wypadkową wielu czynników. Wśród tych czynników są między innymi Twoje wartości, umiejętności, zdolności, kondycja psychofizyczna, cechy charakteru, podejmowane wysiłki i działania. Znając siebie możesz stwierdzić czego Ci na przykład brakuje do osiągnięcia celu. A jeżeli wiesz czego Ci brakuje to możesz zastanowić się jak to zmienić.

Na przykład: Chcesz zdać egzamin na prawo jazdy. Wiem, że wielu z Was marzy o tym by zdać i dostać prawo jazdy. Twoim celem jest więc zdanie egzaminu. Przypuśćmy, że osiągnięcie celu będzie dla Ciebie sukcesem.

Aby zdać egzamin podejmujesz wiele kroków, między innymi : zapisujesz się na kurs prawa jazdy, uczysz się przepisów ruchu drogowego, jeździsz samochodem po mieście i placu manewrowym. Gdy zbliża się koniec kursu zastanawiasz się nad tym co umiesz lepiej a co gorzej. Jeśli wiesz z czym sobie radzisz gorzej to możesz nad tym popracować na przykład wziąć jazdy doszkalające czy powtórzyć przepisy drogowe. Robisz to w celu uzupełnienia braków, doskonalenia swoich umiejętności tak by zdać egzamin na prawo jazdy. Pomocna może okazać się również znajomość tego jakie umiejętności czy cechy osobiste są ważne podczas egzaminu. Przypuśćmy, że ważne jest opanowanie. Jeżeli myślisz, że możesz mieć trudności w tym aspekcie to zastanów się co zrobić aby zwiększyć zdolności opanowania, co może Ci w tym pomóc.

Znajomość siebie umożliwia Ci odpowiedź na pytania:

- czego chcę?

- do czego dążę? Co jest moim celem?

- czy jest to dla mnie możliwe do osiągnięcia (przy moich umiejętnościach, zdolnościach, kondycji psychofizycznej)?

- jak to zdobędę? Co mi w tym pomoże? Jakie kroki podejmę aby osiągnąć cel?

Jeżeli chcesz poznać siebie lepiej to spróbuj zastanowić się:

- jakie są Twoje mocne strony, umiejętności, zdolności, cechy charakteru?

- w czym pomagają Ci te mocne strony np.(szkole, domu, pracy)?

- jakie są Twoje słabe strony, czego nie umiesz, nie wiesz?

- w czym przeszkadzają Ci te słabsze strony?

- jakie myśli i uczucia towarzyszą Ci podczas robienia tego ćwiczenia?:))

Rozwijanie samoświadomości wymaga czasu, energii, zaangażowania, a przede wszystkim chęci poznania siebie. Jak to zrobić? Najlepiej z pomocą coacha, psychologa, pedagoga, trenera. Możesz również poszukać w internecie i zapisać się na warsztaty (treningi) rozwoju osobistego.