

8 KROKÓW DO SPEŁNIENIA MARZEŃ.

O marzeniach, celach i drodze,
która prowadzi do ich realizacji.



Agata Szymendera
Coach dziecięcy i rodzicielski

8 kroków do spełnienia marzeń.

O marzeniach, celach i drodze, która prowadzi do ich realizacji.

Rozpromieniony mały Daruś, tuląc do siebie dwa małe kotki mówi do swojej mamy: „Mamo, te kotki są takie słodkie. Chciałbym, żeby zawsze były takie szczęśliwe i żeby wszystkie dzieci na świecie mogły mieć swoje ukochane zwierzątko. Chciałbym móc opiekować się i pomagać wszystkim małym zwierzątkom. One są takie bezbronne.”

Dziś Darek jest weterynarzem, a wszystko zaczęło się od marzeń.

Niemal każdy o czymś marzy. Jednak ile z tych marzeń spełniło się w taki sposób jakiego oczekiwałeś, jak wiele z nich nie ma już szans realizacji? Wielu ludzi kończy tylko na marzeniach i nigdy ich nie spełnia. Dlaczego? Powiecie - praca, dom, dzieci, nie ma na to czasu. Czasem możemy się ocknąć, gdy ktoś w naszym otoczeniu, promienieje szczęściem, bo właśnie zrealizował swoje kolejne marzenie. Bo i tacy ludzie są, na szczęście. Czym różnią się takie osoby od innych? Tym, że potrafią te marzenia zamienić w rzeczywistość. Potrafią zamienić je w swój cel. Potrafią zrobić plan i krok po kroku go realizować.

„Przyszłość należy do tych, którzy wierzą w piękno swoich marzeń.” Eleanor Roosevelt

Umiejętność stawiania sobie celów i dążenie do ich realizacji jest jedną z najważniejszych umiejętności w życiu człowieka. To ona odróżnia zwykłych ludzi od **LUDZI SUKCESU**.

„Cele to wizja, której urosły nogi” Newman Bill

Prawdziwe szczęście człowiek osiąga wtedy, gdy może się realizować, rozwijać i dawać coś z siebie innym. Realizacja swoich celów i pragnień to spełnianie marzeń. Tego nie da się zrobić bez wytyczania celów. Wielu ludzi zdaje sobie sprawę z tego jak ważna jest to umiejętność. Można się jej nauczyć, a im wcześniej zaczniemy, tym bardziej naturalną umiejętnością się stanie.

Jak nauczyć się wyznaczać sobie cele?

Jak nauczyć tego dzieci, by stało się to naturalną częścią ich funkcjonowania?

Najlepiej poprzez dobry przykład. Stań się wzorem dla swoich dzieci. One najwięcej zapamiętują z tego co widzą w zachowaniach swoich rodziców, niż z tego co ci do nich mówią. Zatem:

1. Uwierz, że zasługujesz na to czego pragniesz.

„Jeśli myślisz, że dasz radę, to masz rację. Jeśli myślisz, że nie dasz rady też masz rację.”

Tylko wówczas, gdy uwierzysz, że zasługujesz na spełnienie swoich marzeń, masz szansę je naprawdę zrealizować. Ta wiara doda ci energii do działania. Jeśli głowa będzie wierzyć, że dasz radę to dasz radę. Całe Twoje ciało też da ci o tym znać. Inni także to zauważą.

I znów wracamy do kwestii samooceny i wiary w siebie, i w swoje umiejętności, siły i możliwości. Nie uda nam się niczego dokonać, gdy będziemy wewnętrznie przekonani o tym, że możemy nie podołać. Ogromna moc tkwi w naszej głowie.

Dlatego tak ważne jest wychowywanie dzieci w poczuciu ich własnej wartości. Nigdy więc nie poniżaj dzieci, nie wyśmiewaj, a wspieraj, jak najczęściej chwal za wysiłek i zachęcaj do wielu prób i nie zniechęcań się porażkami. Doceniaj wszystkie, nawet najmniejsze sukcesy.

Nigdy też nie mów jak ma myśleć, nie zamykaj go w klatce wyłącznie twoich przekonań, bo nie będzie umiało odkryć swoich potrzeb i zawsze będzie wybierać prostszą drogę, czyli to co podsuną mu rodzice. Tylko wówczas masz szansę wychować człowieka, który wie czego pragnie, będzie wierzył, że da radę i nie będzie myślał o rezygnacji z realizacji swych marzeń.

2. Zaczynij z wizją końca.

Najpierw odpowiedz sobie na pytanie: Czego pragnę?

Zastanów się nad tym, co tak naprawdę chcesz osiągnąć. Wyobraź sobie, że już to masz. Jak się czujesz? Co widzisz? Postaraj się bardzo dokładnie zapisać to marzenie. Koniecznie zapisać! Podziel je na mniejsze etapy, dzięki którym osiągniesz to czego pragniesz. Musisz poznać drogę do swojego celu. Jeśli nie wiesz, czego chcesz, nigdy tego nie osiągniesz. Jeśli rozpiszesz całą drogę do realizacji marzenia, każdy jeden krok będzie cię przybliżał do jego osiągnięcia.

3. Zastanów się, czego potrzebujesz.

Co może Ci pomóc w realizacji marzeń? Zabierz się za planowanie działań. Czego do tego potrzebujesz? Na pewno notatnika, kartki papieru i długopisu, a może i komputera. Zapisuj wszystko co przyjdzie Ci do głowy. Stwórz swoją własną listę marzeń.

Jak to zrobić z dzieckiem?

Usiądź z dzieckiem i zróbcie rysunek drogi. Na dole rysunku doczepcie zdjęcie dziecka. Na samej górze, narysujcie lub zapiszcie marzenie. Na drodze powinny znaleźć się przystanki, które będą oznaczały kolejne etapy w drodze do sukcesu, do spełnienia marzenia. Na każdym z tych elementów zaznaczcie daty ich realizacji tak, by nic nie umknęło w czasie.

Kontrolujcie realizację poszczególnych etapów, zaznaczajcie ich zrealizowanie, może przez przemieszczanie zdjęcia lub jakiś inny miły znak, który da wam informację, w którym miejscu drogi jesteście. Niech ten obrazek będzie widoczny dla dziecka przez cały czas. Może zawisnąć w jego pokoju lub na lodówce. Sami zdecydujcie, które miejsce będzie najodpowiedniejsze.

4. Start.

Zaczynij myśleć i zachowywać się tak, jak człowiek sukcesu, człowiek spełniony. Dużo łatwiej wówczas zidentyfikujesz się ze swoim marzeniem. Właśnie wtedy możesz już zacząć czuć, że właściwie jest ono twoim udziałem.

Jak to zrobić z dzieckiem?

Namów dziecko do zabawy w „wehikuł czasu”. Przenieście się w przyszłość do momentu, w którym jego marzenie się spełniło. Niech fantazjuje, opowiada o tym jak się czuje i co robi. To cudowne uczucie spełnienia dodaje sił do działania tu i teraz i mocno przybliży do realizacji celu.

Poszukajcie też natchnienia i energii do działania w biografii ludzi, którym udało się spełnić swoje marzenia. To niezwykle inspiruje. Komentuj dodatkowo niektóre wydarzenia z życia bohatera, podkreślając najważniejsze wartości i cechy: wytrwałość, ciężka praca, nie zrażanie się przeszkodami, itp., które w rezultacie doprowadziły go do sukcesu.

5. Działaj.

Realizuj krok po kroku wszystkie etapy, które prowadzą Cię do realizacji marzenia. Ani się obejrzyj, a będą one rzeczywistością. To naprawdę możliwe. Nigdy się nie poddawaj. Bądź wytrwały. Człowieka sukcesu poznaje się po tym jak radzi sobie w trudnych momentach.

Jak to zrobić z dzieckiem?

Za każdym razem gdy przyjdzie chwila zwątpienia, wróćcie do wizji z „wehikułu czasu”. Niech sobie przypomni jak się czuje, gdy już osiągnął swój cel i spełniło się jego marzenie?

6. Motywuj.

Niezwykle pomocnym w działaniu, mogą okazać się zawieszona w widocznym miejscu hasła, które będą przypominać i motywować do działania zarówno ciebie, jak i dziecko.

Np. wykorzystaj cytaty.:

„Celuj w księżyc, bo nawet jeśli nie trafisz, będziesz między gwiazdami.”

Patrick Süskind

„Nigdy się nie poddawaj. Tylko ci, którzy ryzykują pójdą za daleko, dowiedzą się, jak daleko mogą zajść.”

Thomas Stearns Eliot

„Znajdowanie jest zarezerwowane dla szukających.”

Jim Rohn

I jak? Od razu czujecie się lepiej, prawda? To działa!

7. Wspieraj.

„Co dwie głowy, to nie jedna” - powiada stare przysłowie. Czasem łatwiej i przyjemniej zrobić coś z kimś, niż samemu. Wielu ludzi chętnie pomoże Ci w osiągnięciu Twoich celów, kiedy tylko zarazisz ich swoim entuzjazmem. Odwdzięczaj się im tym samym. Wspierajcie się wzajemnie w realizacji Waszych marzeń.

Jak to zrobić z dzieckiem?

Wsparcie rodzica w realizacji celów dziecka jest nieodzowne. Dziecku trudno jest, szczególnie na początku, ogarnąć cały plan. Musi mieć przewodnika po tej drodze. To rola wspierającego i motywującego rodzica, a czasem kogoś, kto najzwyczajniej pomoże w kolejnym kroku. Bądź zawsze gotowy, by pomóc. Nie wyręczaj, ale niech

twoje dziecko wie, niech usłyszy to od ciebie, że zawsze może na ciebie liczyć i w każdym momencie zwrócić się o pomoc.

8. Świętuj.

Zawsze nagradzaj się za zrealizowane cele. Celebryj nawet najmniejsze sukcesy. W ten sposób sam zachęcasz się do dalszego działania. Nagroda, choćby najmniejsza, cały czas przypomina, że warto. Dodaje energii i przyspiesza działanie, by znów móc świętować realizację kolejnego etapu. A za moment i realizację zamierzonego celu - marzenia.

Jak to zrobić z dzieckiem?

Nagradzaj dziecko słowami pochwały i uznania za kolejne osiągnięte kroki. Niech wie, że każdy następny jest równie cenny jak ten ostatni, bo bez niego, spełnienie nie byłoby możliwe. Cieszcie się, skaczcie z radości, idźcie na lody lub pizzę. Niech to będą radosne i mocne chwile. Niech dziecko nauczy się czerpać radość z działania, nie tylko z osiągnięcia ostatecznego celu. To bardzo cenne. Daje poczucie zdolności i mocy.

Księga Sukcesów - doskonały sposób na celebrowanie kolejnych sukcesów.

Księga może mieć dowolną formę. Może to być zeszyt, własnoręcznie zrobiony i ozdobiony album, lub, jeśli wolisz, pięknie ozdobione pudełko. Tu gromadzimy wszystkie, nawet te najmniejsze sukcesy dziecka: samodzielne zawiązanie sznurowadeł, opanowanie jazdy na rowerze, samodzielnie przygotowane śniadanie, nauczenie się na pamięć tabliczki mnożenia, itp. Nawet najbardziej nieśmiałe czy niezaradne dziecko znajdzie w swoim życiu wiele sukcesów. Na ich podstawie należy sformułować pozytywne stwierdzenia o sobie.

To będzie taki „zbiór dobrych myśli o sobie”:

- potrafię samodzielnie przygotować śniadanie,
- potrafię dokładnie posprzątać swój pokój,
- potrafię szybko biegać,
- potrafię liczyć do tysiąca,
- potrafię zaopiekować się moim pieskiem: nakarmić go, wyprowadzić na spacer i wyczesać,
- potrafię jeździć na rolkach, itp.

Wszystkie takie myśli można oczywiście spisać na oddzielnej karcie i pięknie ozdobić każdą z nich odpowiednimi rysunkami lub wyklejankami. Z czasem powstanie z tego naprawdę gruba księga lub zbiór, a wtedy dziecko nie będzie miało żadnych podstaw do tego, by kiedykolwiek powiedzieć o sobie „nie potrafię” czy „nie dam rady”.

A przecież właśnie o to nam chodzi, prawda?!

Coraz więcej mówi się o tym, jak ważna w życiu jest dobra samoocena, pewność siebie, pozytywne myślenie. Bez tego trudno jest funkcjonować w dzisiejszym świecie. Warto więc

wprowadzić do swojego życia kilka elementów, zasad lub nawyków, które pomogą zwiększyć samoocenę i pewność siebie.

Czy masz jakieś zasady w życiu, którymi kierujesz się na co dzień?

Jakim człowiekiem chcesz być?

Na jakiego człowieka chcesz wychować swoje dziecko? Koleżeńskie, pomocne, radosne, wysportowane, odcytane, szczęśliwe, itp.

Co powinno robić codziennie, by móc stać się takim człowiekiem?

Spiszcie te zasady i zachowania, które sprawią, że takim się stanie. Spiszcie je jako gotową wizję, np.:

Jestem wysportowana/y, bo:

- biegam codziennie rano do lasu i z powrotem,
- raz w tygodniu, w sobotę chodzę na basen,
- raz w tygodniu, chodzę na spinning, a latem jeżdżę na rowerze, itd.

Jestem otwarta/y na nowe pomysły, bo:

- szukam rozwiązań w sytuacjach kryzysowych,
- zawsze rozważam kilka opcji,
- chętnie zgłaszam się do udziału w szkolnych przedsięwzięciach, itd.

Jestem odważna/y, bo:

- chętnie wyjeżdżam na różne obozy,
- bez kłopotu zagaduję nowo poznane osoby,
- chętnie zadaję pytania jeśli czegoś nie rozumiem, itd.

Wówczas, nie tylko pomożesz dziecku poczuć się jakby już było taką osobą, ale w dodatku dostanie wskazówki co robić, by takim człowiekiem się stać. W ten sposób będzie mu łatwiej realizować swoje marzenia.

Do dzieła więc!

Powodzenia!

**Agata Szymendera
Coach dziecięcy i rodzicielski**