



СТРАХИ. МОТИВАЦІЯ

УРОК 1.

1. Страх «вдруг это не моё призвание».

Есть много методов, помогающих прояснить твои глубинные ценности и твоё предназначение или миссию.

Один из них – многофункциональный инструмент «Пирамида Дилтса».

На основе предложенных в пирамиде уровней и за счёт грамотно заданных вопросов можно смоделировать или поднять на поверхность твои истинные желания.

В пирамиде Дилтса есть несколько «ступеней». Вопросы, располагающиеся на каждой из них, можно адресовать самой себе в формате самокоучинга.



ОКРУЖЕНИЕ

- Как ты себе представляешь идеальное профессиональное окружение, в котором комфортно?

- Кто эти люди?

- Чем они занимаются?

- Что для них важно?

ДЕЙСТВИЯ

- Представь свой типичный желаемый рабочий день — чем он заполнен?
- Как ты себя ведёшь на работе, что делаешь?

НАВЫКИ

-Какими профессиональными навыками ты хотела бы обладать?

-Как эти навыки проявляются на работе твоей мечты?

-Какие навыки у тебя есть на данный момент, которые ты ценишь и очень хотела бы применить?

- Какие навыки ты планировала или мечтала приобрести?

ЦЕННОСТИ

- Почему тебе важны именно эти люди в окружении?

- Почему тебе важны именно эти действия?

- Почему тебе важны именно эти навыки?

- Какая твоя основная ценность раскрывается через взаимодействие с этими людьми и эту деятельность?

- Какую ценность ты бы хотела поддерживать своей деятельностью?

- Что для тебя ценно в жизни?

- В какой деятельности ты могла бы наилучшим образом раскрывать эту ценность?

САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Представь, что кто-то задаёт тебе вопрос «Кто ты?».

Тебе нужно ответить, не называя профессию, начиная со слов «я человек, помогающий...; открывающий....; дающий....; способствующий....; развивающий...; приводящий....; соединяющий...» — и так далее.

МИССИЯ

-Какую разницу в жизни людей ты создаёшь своей деятельностью?

- Кому важно то, что ты делаешь?

- Что ты привносишь в мир своей деятельностью?

- В чём ты видишь свою основную задачу?

2. Страх неправильных приоритетов.

Так я назвала страх, о котором мне писали в формате «боюсь из-за работы упустить мужа, детей и тд».



ЧТО ЗДЕСЬ МОЖНО И НУЖНО СДЕЛАТЬ?

Как понятно из названия – расставить приоритеты. Берём в помощники грамотное планирование.

То есть ежедневно составляем план, где будут задействованы важные для тебя сферы жизни.

Если справляться не получается, изучаем тайм-менеджмент.

И ещё один совет лично от меня, проверенный на практике: планируй на день не больше трёх дел.

Так ты избавишься от мук совести, когда будешь смотреть на огромный список дел, в котором вычеркнуто буквально пару строчек.

Также это позволит НАЧАТЬ И ЗАВЕРШИТЬ эти дела, а не хвататься за каждое из сотни по чуть-чуть и в итоге остаться без результата в куче начатых дел.

3. Страх «не успеть».

Сюда я внесла такие
ваши страхи:

- много других дел и
забот, обязанностей

- мало ресурса из-за
этого

- отсутствие помощи и
возможности
делегировать



Делегирование – это, к чему нужно стремиться.

Независимо от того, о чём мы говорим – будь то дом, или работа.

С близкими договариваемся о разделении обязанностей.

Объясняем, что есть ты и твоя самореализация. Помимо плиты и пылесоса.

В отношении своей работы стилиста – прописываем те сферы, которые хотелось бы делегировать.

Если нет финансовой возможности нанять сторонних экспертов – осваиваем потихоньку самостоятельно эти задачи (тут тоже в помощь тайм-менеджмент).

Либо ищем возможности какого-то бартера.

Если есть возможности – ищем и тестируем специалистов.

4. Синдром самозванца.

Сюда я включила
такие ваши страхи:

- будет сложно и я
сдамся
- я не справлюсь
- я многого ещё не знаю
- покажусь
непрофессионалом –
не смогу ответить на
вопрос или помочь
клиенту



У каждого уважающего себя эксперта должен быть синдром самозванца)

Ну а если серьёзно.

Истоки синдрома самозванца можно искать в стремлении быть хорошей девочкой с детства, отличницей и перфекционисткой во всём.

Главное последствие внутреннего самозванца - ты не замечаешь, не присваиваешь свои результаты. Не замечаешь, что у тебя уже может быть всего **ДОСТАТОЧНО**, чтобы идти на следующую ступень роста. Вместо этого застреваешь в постоянном ощущении **НЕДО**.

Основное решение: присвоить результаты.

Трезво, без оценки взглянуть на свои достижения.

Важно: если ты обесцениваешь свои результаты, ты тем более не сумеешь заметить результаты своих клиентов.

А в мягкой нише (как наша) **ОБЯЗАТЕЛЬНО** прочувствовать результаты работы на себе. Можно говорить о высоких чеках только тогда, когда ты искренне веришь и транслируешь сама, что твои инструменты работают.

5. Страх не найти клиентов.

Сюда относятся абсолютно все страхи, связанные с поиском клиентов.



Поймите лишь одно – клиентов очень много.

Говорю вам, как практик, с большим опытом работы. Очень много людей нуждаются в услугах персональных стилистов.

И очень многим хочется нравиться себе в зеркале. Покорять окружающих своим внешним видом.

Ведь он очень многое о нас говорит.

Плюс отлично проработанный стиль даёт возможности позиционирования себя, как человека, которым мы хотим стать.

6. Страх конкуренции.

Сюда я отнесла не только страхи, связанные с тем, что, когда вы наблюдаете за другими, вы сравниваете себя с ними и уже заранее начинаете бояться конкуренции.

Но и озвученный страх «нет своей индивидуальности».



Все подобные страхи идут из непонимания своих сильных сторон.

Что здесь нужно сделать:

- проанализировать свои сильные стороны
- написать список этих твоих качеств
- если есть сложности, можно обратиться за помощью к близким и друзьям, чтобы они ответили на вопрос «Каковы твои сильные стороны?» по их мнению

Плюс последнего варианта в том, что ты посмотришь на себя глазами других людей.

МОТИВАЦИЯ

Как я всегда говорю,
нет лени, есть цели,
которые не зажигают.

Но это не
единственная причина
того, что порой вы
теряете мотивацию.



«Если выбирать работу из-за должности, можно не получить от неё ничего, кроме должности. Если же любить своё дело и стремиться к высшей цели, результат и награда будут значимыми».

Это высказывание о многом: о выборе, смелости и взятии жизни под свою ответственность.

Я часто сталкивалась с тем, что люди выбирают профессию, которая удобнее и надежнее всего. Еще чаще вижу боязнь общественного давления и самостоятельную передачу ответственности за своё будущее в руки чужих (мнение которых почему-то важнее своего).

И итог не всегда положителен для человека, поскольку если мы не следуем своим импульсам, то создаем всего лишь иллюзию жизни и живём в вечном дискомфорте, который со временем перерастает в естественное состояние.

Я задаюсь вопросом, почему люди боятся жить для себя?

Мой выбор в пользу того, чем хочется заниматься, подарил мне раскрытие своего потенциала, познание себя, своих сильных сторон и качеств.

Ваш выбор подарит вам самое важное - понимание своей силы и приобретение значимых целей. Если сейчас вы ждёте от работы зарплату, то потом вы будете ждать результат и рост.

Вы будете ждать свои рабочие дни с предвкушением и воспринимать, как вклад. И больше не будет привычки считать, сколько переработанных часов.

В любимом деле нет разграничения на рабочие и личные часы. Любимое дело перерастает в образ жизни и становится частью тебя.

И результатом является день в сильном потоке. Заработок неизбежен, поскольку деньги - это энергия. «Деньги» - это не что-то недостижимое. Потому что фокус смещён на более глубокие импульсы. Вопросы материальные уже кажутся просто мелочью.

И в заключение хочу сказать, что обычная мотивация - это чушь. Любимое дело ежедневно даёт естественный заряд и стремление. Здесь не требуется допинг.