

Ja gribi dzīvē kaut ko mainīt..

JA TU DOMĀ, KA VARI, TU VARI !

Brajena Meina programma

Dace Briede-Zālīte

LKAAA valdes priekšēdētāja



Šodien izrunāsim

- Kāpēc mērķiem rodas šķēršļi?
- Kad mērķiem palīdz «ceļavējš»?
- Kā pareizāk plānot?
- Transformācija pēc mērķu izplānošanas

ledomājieties vienu savu mērķi..



Uzdodiet sev jautājumu:

Kā es jūtos ar šo mērķi?

(rakstiet PIRMO sajūtu!)

Raugoties objektīvi : Vai tas, ko daru/ plānoju - ir labi, vai slikti?

Kā jūtas vai jutīsies mani tuvākie? Apkārtējie?

Kā tas kalpo sabiedrības labumam? (Augstākam labumam? Universumam?)



Mērķu variācijas (#1)

To darot,

- **es nejūtos īsti labi,**
- **tas nav labi,**
- **tas nav labi priekš citiem**
- **un nekalpo kopējam lielākam labumam.**



Mērķu variācijas (#2)

Tas ir labi,
tas ir labi priekš citiem,
tas kalpo kopējam lielākam labumam,
Bet ... es **nejūtos labi..**



Mērķu variācijas (#3)

Es **jūtos labi**, bet
tas **nav labi**,
tas **nav labi** priekš citiem
un **nekalpo** kopējam lielākam labumam..



Mērķu variācijas (#4)

**To darot, es jūtos labi,
tas ir labi,
tas ir labi priekš citiem,
un tas kalpo kopējam lielākam labumam!**



Padomāsīm!

Kāds, Tavuprāt, šobrīd ir Tavs **mērķis** / **mērķis**?



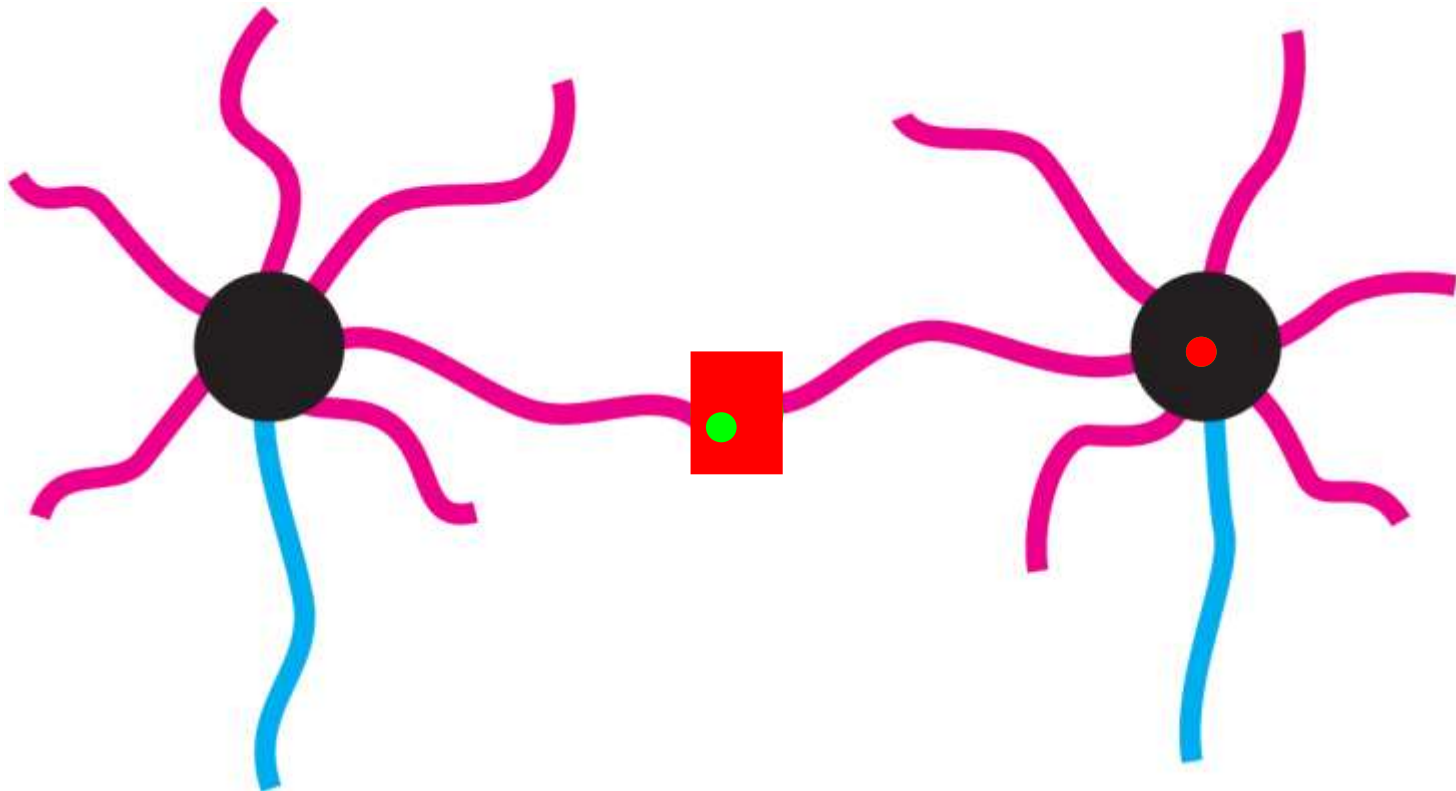
JA GRIBI DZĪVĒ KAUT KO MAINĪT...

- Veiksmes atslēga ir iemācīties prasmi – **noturēt domas, kas ir ar pozitīvu nolūku.**
- Noturot prātā pozitīvu domu, mēs attīstām prasmi – **apzināti vēlēties.**

KĀPĒC IR SVARĪGI PLĀNOT LABAS LIETAS REGULĀRI?

- Zemapziņas līmenī cilvēks vienmēr kaut ko domā.
- Zemapziņa **neveido spriedumus** - vai tas ir labi, vai slikti.
- Ja Tev nav mērķa, zemapziņa **automātiski izvēlās dominējošās domas** kā mērķi, ko realizēt.

Smadzeņu šūnu darbība



Kad esam iestrēguši..

PLATO EFEKTS



Mēs izaugam tad, kad nevis ir viegli, bet kad mēs darbojamies pāri saviem spēkiem

Meklējam jaunu ceļu

Ieteikumi, kā uzsākt izmaiņas

1. **Tici** sev un savam mērķim
2. Mērķi ir tikai tas, ko **ES PATS** varu izdarīt
3. Raugies, lai mērķis **palīdz izlīdzsvarot** Tavu dzīvi
4. Atrodi, ko vari uzsākt jau **tūlīt**
5. Raksti mērķus **tagadnes formā**
6. Raksti mērķus ar **pozitīvu nozīmi**
7. Apzinies, ka visam uzsāktajam **vajag laiku**, lai tas nestu rezultātus!

Mērķi vajag uzlikt
uz papīra

Mērķu karte - jaunas rītdienas būvēšana



Piemērs

Jess Davis - Lielbritānija

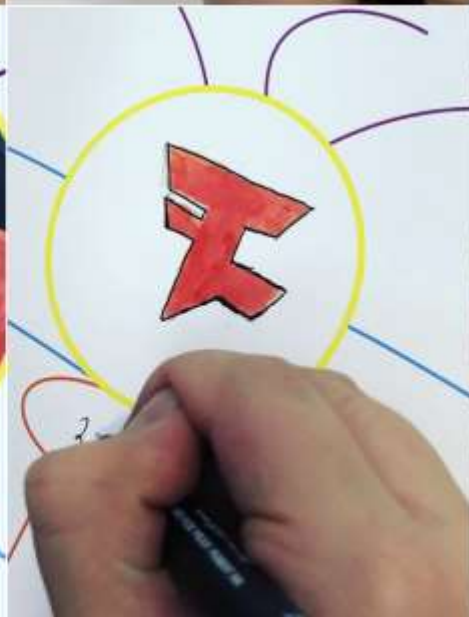
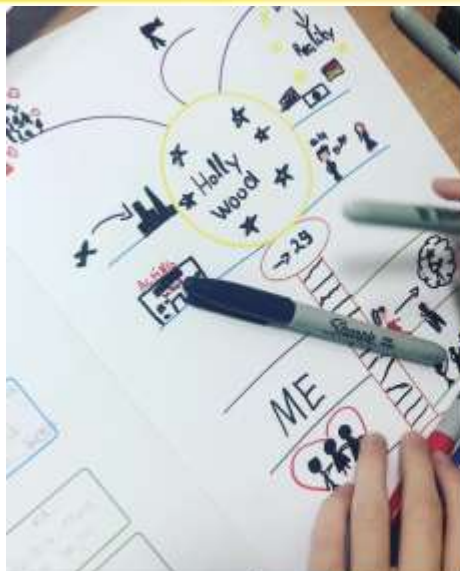


Piemērs – # 2

Brian Mayne - Mērķu
plānošanas grāmatas autors



Piemēri no Latvijas - skolēnu darbi



Kā mērķu plānošana palīdz transformācijā

ATSAUKSMĒ
VĪSS NORĪTĒJA Ļoti feni.
MAN PATĪKA TĀ PAVADĪT
LAIKU. SĀDI PROJEKTI
MUMS PALĪDZ DZĪVĒ IZLE-
MT, KO MAN DARĪT.

STANISLAUS
SAMOVIČS
23.11.2014.

Stanislaus

15 gadi

YOUTUBE KANĀLS -
STANISLAUS BB

Nobeigumā - Brajena Meina novēlējums:

Domā savas labākās domas,
Izbaudi savas labākās sajūtas,
Dari savus labākos darbus
Un dzīvo savu labāko dzīvi!

Kontakti

Dace Briede-Zālīte

T. 29 404 368

dace.briede.zalite@gmail.com



Dace Briede-Zalite, Assoc CIPD

Director of Skills, Capability & Employee Engagement | Building Data-Driven Skills Ecosystems, Workforce Readiness & Digital Learning Transformation | Tet · Shell · SEB · RSA Insurance Group Latvia · [Contact info](#)

5,495 followers · 500+ connections

 Tet.lv



University of Westminster



Līdzfinansē
Eiropas Savienība