



D.R.E.A.M.

...από το όνειρο στην πράξη



Περιεχόμενα

Ημέρα 1η — Οι πιο συνηθισμένες αιτίες αποτυχίας

Ημέρα 2η — Όταν η αναβλητικότητα γίνεται παραίτηση

Ημέρα 3η — Μην εκθέτεις το όνειρό σου πρόωρα

Ημέρα 4η — Ο κόσμος είναι γεμάτος εργαλεία

Ημέρα 5η — Η ζώνη ασφαλείας ως παχίδα

Ημέρα 6η — Το αυτοσαμποτάζ

Ημέρα 7η — Να ξέρεις ποιος είσαι και τι θέλεις

Ημέρα 8η — Υπομονή, Επιμονή, Πειθαρχία και Πίστη

Ημέρα 9η — Η αποτυχία ως πληροφορία

Ημέρα 10η — Η δύναμη της προσαρμοστικότητας

Ημέρα 11η — Όταν η ετοιμότητα συναντά τους θετικούς οιωνούς

Ημέρα 12η — Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο όταν θέτεις στόχο

Ημέρα 13η — Πώς οι θετικές δηλώσεις επηρεάζουν θετικά τον στόχο

Ημέρα 14η — Το όνειρο σε μοντέλο

Ημέρα 15η — D: Προσδιορισμός Στόχου

Ημέρα 16η — R: Συλλογή Πληροφοριών και Σχεδιασμός

Ημέρα 17η — E: Εκτέλεση Σχεδίου

Ημέρα 18η — A: Έλεγχος Ενεργειών και Καταγραφή Αστοχιών

Ημέρα 19η — M: Αξιολόγηση Πλάνου και Βιωσιμότητα

Με λίγα λόγια

Στην ζωή μας οι περισσότεροι στόχοι χάνονται, γιατί δεν έχουμε την δύναμη ή την όρεξη να συνεχίσουμε ή καν να αρχίσουμε.

Αρχικά, μπορεί να ξεκινήσουμε με ενθουσιασμό, ενώ στην συνέχεια αυτός μπορεί να χαθεί. Η έμπνευση ανοίγει την πόρτα, αλλά δεν κρατά τον δρόμο ανοιχτό όταν εμφανιστούν η κούραση, η αμφιβολία και τα πρώτα εμπόδια. Ως αποτέλεσμα, τείνουμε να εγκαταλείπουμε την προσπάθεια. Και αυτό γιατί ένα κακό που έχει ο ενθουσιασμός είναι ότι ξεθυμαίνει στην πρώτη δυσκολία.

Συνήθως, η αποτυχία δεν έρχεται όταν δεν κυνηγάμε τους στόχους μας. Έρχεται επειδή σταματάμε στην πρώτη δυσκολία ή τους αναβάλλουμε. Όμως, όταν ξεκινήσεις αυτό το ταξίδι της κατασκευής του ονείρου, θα πρέπει να φτιάξεις ένα σταθερό πλαίσιο που να μην κλυδωνίζεται. Να ζωγραφίσεις το όνειρο, να το σχεδιάσεις και να χτίσεις πάνω σε αυτό.

Αυτό είναι ένα μικρό δείγμα συγγραφής το οποίο δεν γράφτηκε για να σου δώσει άλλη μία δόση παροδικής έμπνευσης για το πώς εσύ θα πέτυχεις. Γράφτηκε από εμένα, μέσα από την εμπειρία μου, για να σου δώσει έναν εναλλακτικό τρόπο να σκέφτεσαι, να πράττεις και να κατανοείς ότι οι στόχοι, όσο μεγάλοι και να είναι, με υπομονή, επιμονή, πίστη και πειθαρχία μπορούν να πάρουν σάρκα και οστά.

Σκέψου ότι η πρόοδος δεν χτίζεται μόνο με την επιθυμία, αλλά χτίζεται με δομή, ειλικρίνεια, πειθαρχία, δράση, προσαρμογή και μέτρηση.

«η Ρώμη δε χτίστηκε σε μια μέρα»

-Τζον Χέιγουντ-

Ημέρα 1η

Οι πιο συνηθισμένες αιτίες αποτυχίας

Οι πιο συνηθισμένες αιτίες που οδηγούν στο να μην πραγματοποιούνται οι στόχοι σου είναι:

- 1. Θολοί στόχοι:** Ο άνθρωπος συνήθως έχει μια ιδέα, αλλά δεν έχει σκεφτεί ακριβώς πώς να το κάνει ή το φαντάζεται ως κάτι καλύτερο από αυτό που είχε αρχικά σκεφτεί. Ένας στόχος χρειάζεται συγκεκριμένη κατεύθυνση και καθαρή εικόνα.
- 2. Δούλεψε όταν έχεις όρεξη, όχι όταν πρέπει:** Πολλοί στοίχοι δεν ξεκινούν καν. Μένουν στην σκέψη ή τα χαρτιά. Ξεκίνα και δούλεψε όταν έχεις διάθεση, γιατί έτσι δημιουργείς πάντα κάτι όμορφο. Όταν πρέπει, συνήθως, το αποτέλεσμα δεν είναι τόσο ωραίο. Πιέζεσαι και σταματάς. Μην το αναβάλλεις, συνέχισε και όσο χρόνο πάρει. Διότι καμία φορά ισχύει το «ουδέν μονιμότερον του προσωρινού».
- 3. Αρνητική επιρροή από τους γύρω σου:** Ο χώρος, οι άνθρωποι και οι συνήθειές σου σε επηρεάζουν περισσότερο από ότι πιστεύεις. Είτε μειώνουν την απόδοσή σου, είτε σε κάνουν να εγκαταλείπεις.
- 4. Έλλειψη μέτρησης:** Αν δεν παρακολουθείς τί αποδίδει, δεν μπορείς να βελτιωθείς. Μέτρησε και σύγκρινε το που ήσουνα και που είσαι.

5. **Φόβος έκθεσης:** Ενώ εσύ έχεις τις ιδέες και έχεις κάνει όλη την δουλειά, φοβάσαι να βγεις στην επιφάνεια, γιατί φοβάσαι τον αρνητικό σχολιασμό. Τον αρνητικό σχολιασμό είναι σωστό να τον εκλαμβάνεις ως ανατροφοδότηση για να γίνεις καλύτερος. Δώσε βάση στους αρνητικούς σχολιασμούς και σε αυτούς που πιστεύεις ότι σου ταιριάζουν. Μην δίνεις βάση στους κακεντρεχείς. Αυτοί είναι εκεί μόνο για να μειώσουν το ήδη μεγάλο έργο σου.

6. **Έλλειψη επικοινωνίας στην ομάδα:** Όταν οι άνθρωποι δεν μιλούν καθαρά, δεν ξέρουν ποιος κάνει τί, τί έχει αλλάξει και πού υπάρχει πρόβλημα. Τότε γεννιούνται παρεξηγήσεις, καθυστερήσεις και χάνεται ενέργεια, με αποτέλεσμα, να χάνεται και η πορεία του στόχου.

Η αποτυχία δεν έρχεται μόνο από έλλειψη προσπάθειας. Έρχεται και από έλλειψη σαφήνειας του στόχου, καθαρής δομής του σχεδίου υλοποίησης, ειλικρινούς αναθεώρησης αυτού όποτε χρειάζεται καθώς και τήρησης των πιστεύω σου.

Ημέρα 2η

Όταν η αναβλητικότητα γίνεται παραίτηση

Η αναβλητικότητα, συνήθως, μοιάζει με τεμπελιά, αλλά πιο συχνά μοιάζει με απροθυμία να ξεκινήσεις, ή ίσως με υπερανάλυση ή με το «δεν είμαι ακόμα έτοιμος». Αλλά κάθε φορά που αναβάλλεις κάτι, αυτό χάνει λίγη από την ενέργεια και την ομορφιά του. Αν δεν δουλέψεις εσύ για αυτό που ονειρεύεσαι δεν θα το κάνει κανείς άλλος για σένα. Διότι η αυτοπραγμάτωση είναι δικιά σου και κανενός άλλου. Οπότε σήκω, πάρε τα εργαλεία σου και ξεκίνα να δημιουργείς.

Γύρω μας υπάρχουν δυο τύποι ανθρώπων: αυτοί που μπορούν αν σε ακούσουν και αυτοί που θα σε αποθαρρύνουν. Όσοι δεν μπορούν να καταλάβουν το σχέδιό σου μικραίνουν και αυτό και εσένα, ενώ μιλούν συχνά με φόβο και πίκρα. Γι' αυτό μην εκθέτεις το εύθραυστο όνειρό σου σε λάθος αυτιά.

Αν δεν πιστέψεις πρώτος εσύ σε αυτό που χτίζεις, κανείς άλλος δεν θα το κάνει.

Ημέρα 3η

Μην εκθέτεις το όνειρό σου πρόωρα

Δεν μπορούν όλοι να ακούσουν ένα όνειρο χωρίς να το φοβηθούν ή να σε βγάλουν τρελό. Χρειάζεται διάκριση ποιού άνθρωποι έχουν την ωριμότητα να δεχτούν ένα άγουρο σχέδιο χωρίς να το τραυματίσουν καθώς και ποιοι είναι αυτοί που πιστεύεις ότι θα σε στηρίξουν σε αυτή σου την προσπάθεια. Να συναναστρέφεσαι με άτομα που έχουν τις ίδιες σκέψεις και τις ίδιες ανησυχίες με εσένα. Ο Πικάσο σύχναζε σε μαγαζιά όπου πηγαίνανε μόνο ζωγράφοι της εποχής του. Όμοια άτομα τείνουν να μας πάνε μπροστά, όπως οι παρέες που κάναμε έφηβοι.

Να θυμάσαι ότι το σωστό άτομο θα σου βρει χίλιες βελτιώσεις για το σχέδιο σου ενώ το λάθος άτομο θα βρει χίλια προβλήματα σε αυτό.

Έτσι τα όνειρα στα πρώτα τους βήματα χρειάζονται προστασία, όχι διαφήμιση. Μίλα σε λίγους και σωστούς, όχι σε πολλούς και λάθος.

Ημέρα 4η

Ο κόσμος είναι γεμάτος εργαλεία

Σήμερα ο κόσμος είναι γεμάτος πληροφορίες, μεθόδους, λύσεις και εργαλεία. Υπάρχουν παντού στο διαδίκτυο μέθοδοι για το πώς θα επιτύχεις ή θα λύσεις κάτι. Το πρόβλημα δεν είναι η έλλειψη γνώσης. Θα διαβάσεις, θα κατανοήσεις και θα το λύσεις. Το πρόβλημα εντοπίζεται στην θέληση να χρησιμοποιήσεις αυτή την γνώση και να μπεις στην διαδικασία να το λύσεις. Διότι έτσι βγαίνουμε από την ζώνη της ασφάλειας, επαναλαμβάνουμε αυτό το συγκεκριμένο μοτίβο και το εδραιώνουμε σαν κάτι νέο. Κάθε αρχή είναι και δύσκολη. Θα κάνεις λάθη, θα τα βελτιώσεις και στο τέλος θα τα καταφέρεις.

Τα σωστά εργαλεία δεν σου υπόσχονται άμεσα αποτελέσματα, αλλά η υπομονή και η επανάληψη θα σου φέρουν αυτό που θες.

Να θυμάσαι ότι δεν φταίει πάντα το εργαλείο. Ίσως φταίμε και εμείς που δεν προσπαθούμε όσο πρέπει.

Ημέρα 5η

Η ζώνη ασφαλείας ως παχίδα

Η ζώνη ασφαλείας μάς προσφέρει σιγουριά και εγγύηση ότι ό,τι κάνουμε το κάνουμε σωστά. Επίσης μας προσφέρει ηρεμία, προβλεψιμότητα, και έλεγχο. Αυτό ακριβώς, όμως, την κάνει επικίνδυνη, καθώς μπορεί να σε αποτρέψει από το να εξελιχθείς και να αποκτήσεις νέες δεξιότητες.

Αν μείνεις μόνο σε αυτά που ήδη ξέρεις, η ζωή σου θα εξακολουθεί να έχει το μέγεθος του χθεσινού σου εαυτού. Η εξέλιξη δεν απαιτεί ασφάλεια, αλλά ρίσκα και μικρές, συνειδητές επεκτάσεις των ορίων σου.

Σκέψου ότι τα στάσιμα νερά είναι δύσοσμα, ενώ τα τρέχοντα είναι καθαρά και γεμάτα ζωή.

Ημέρα 6η

Το αυτοσαμποτάζ

Ο πιο επικίνδυνος αντίπαλος ενός ονείρου δεν κρύβεται εκεί έξω. Κρύβεται μέσα σου.

Αυτοσαμποτάζ ονομάζεται η διαδικασία όπου βάζουμε εμείς οι ίδιοι εμπόδια στον εαυτό μας. Αυτό γίνεται είτε από την υπερβολική προετοιμασία, την τελειομανία, την αδικαιολόγητη καθυστέρηση ή από μια «λογική» που στην πραγματικότητα κρύβει φόβο. Πολλές φορές το αυτοσαμποτάζ δεν σου λέει «δεν θέλω». Σου λέει «δεν είμαι ακόμα έτοιμος» ή ,απλά, δεν μπορώ.

Κάνε δυο ερωτήσεις στον εαυτό σου: πώς ξέρω το αποτέλεσμα αν δεν προσπαθήσω; και αν αποτύχω; Τι μπορώ να βελτιώσω; Εμείς οι ίδιοι σαμποτάρουμε τις προσπάθειές μας διότι ,κυρίως, φοβόμαστε ή ,απλά, δεν θέλουμε να χαλάσουμε την ηρεμία μας και να βγούμε έξω από την ζώνη ασφάλειάς μας και να το κάνουμε. Το όνειρο πάντα θα είναι εκεί και θα σε περιμένει. Εάν δεν αποφασίσεις να σηκώσεις τα μανίκια και να δουλέψεις θα μείνει μόνο μια ιδέα.

Μην μηδενίζεις τον στόχο σου εάν δεν έχεις ακόμα στα χέρια σου το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Ημέρα 7η

Να ξέρεις ποιός είσαι και τί θέλεις

Καμία πορεία δεν μπορεί να σταθεί χωρίς την γνώση του «τί πραγματικά θέλω». Χρειάζεται να ξέρεις ποιός είσαι, τί θέλεις αληθινά και γιατί αξίζει να αφιερώσεις ένα κομμάτι της ζωής σου σε αυτό που θες να πραγματοποιήσεις.

Το καθαρό όραμα λειτουργεί ως εσωτερική πυξίδα. Σου θυμίζει τον προορισμό ακόμα και όταν χάνεσαι.

Το σχέδιο μπορεί και πρέπει να αλλάζει και να βελτιώνεται. Ο πυρήνας του στόχου δεν πρέπει ,όμως, ποτέ να χάνεται.

Όσο πιο καθαρός είναι ο εσωτερικός σου άξονας, τόσο λιγότερο θα σε καταρρίψουν οι εξωτερικές δυσκολίες.

Ημέρα 8η

Υπομονή, Επιμονή, Πειθαρχία και Πίστη

Καμία σοβαρή επιτυχία δεν χτίζεται μόνο με ενθουσιασμό, γιατί ο ενθουσιασμός ανάβει γρήγορα αλλά συχνά σβήνει με τον ίδιο τρόπο. Η υπομονή είναι σημαντική γιατί σου μαθαίνει να σέβεσαι τον χρόνο που χρειάζεται ο κάθε ουσιαστικός στόχος για να ωριμάσει. Η επιμονή σε κρατά όρθιο όταν έρχονται οι δυσκολίες, οι καθυστερήσεις και οι στιγμές που νιώθεις πως τίποτα δεν προχωρά. Η πειθαρχία δίνει ζωή στην πρόθεσή σου και σε βοηθά να επιστρέφεις στην πράξη ακόμη και όταν δεν έχεις διάθεση. Η πίστη είναι εξίσου αναγκαία, γιατί χωρίς αυτήν το όνειρο αρχίζει να αδυνατίζει μέσα σου πριν ακόμη δοκιμαστεί πραγματικά. Το να πιστεύεις στο όνειρό σου δεν σημαίνει να ζεις σε αυταπάτη, αλλά σημαίνει να μην το προδίδεις με την πρώτη δυσκολία ή την πρώτη αμφιβολία. Χωρίς υπομονή, ο άνθρωπος απογοητεύεται γρήγορα. Χωρίς επιμονή, εγκαταλείπει. Χωρίς πειθαρχία μένει στην πρόθεση, ενώ χωρίς πίστη αφήνει το όνειρό του να σβήσει εύκολα.

Αυτές οι τέσσερις δυνάμεις μαζί δίνουν βάθος, αντοχή και σταθερότητα στην πορεία σου προς τον στόχο.

Ημέρα 9η

Η αποτυχία ως πληροφορία

Η αποτυχία γίνεται βαριά μέσα από το νόημα που θα της δώσουμε εμείς. Αν τη αντιλαμβάνεσαι ως απόδειξη ότι δεν αξίζεις, σε διαλύει. Αν τη δεις ως πληροφορία, μπορεί να γίνει δάσκαλός σου.

Κάθε αποτυχία μεταφέρει ένα δεδομένο: τί δεν λειτούργησε, πού έλειπε η προετοιμασία, τί πρέπει να αλλάξει στην στρατηγική. Αυτό που μαθαίνεις από την αποτυχία είναι ότι στην επόμενη προσπάθεια πρέπει να ενεργήσεις με περισσότερη ακρίβεια και πιο δομημένα.

Η ερώτηση στον εαυτό σου δεν πρέπει να είναι «γιατί μου συνέβη», αλλά «τί μου μαθαίνει;»

Ημέρα 10η

Η δύναμη της προσαρμοστικότητας

Η ζωή σπάνια κινείται με βάση τα αρχικά μας σχέδια, ακόμα και αν ξέρουμε τι θέλουμε. Και αυτό γιατί είναι γεμάτη δυσκολίες, αλλά ταυτόχρονα και λύσεις. Πρέπει να προσαρμοζόμαστε στα νέα δεδομένα, ακριβώς όπως κάνει το νερό. Θα σου εξηγήσω...

Το νερό προσαρμόζεται σε κάθε σχήμα. Βρίσκει πέρασμα παντού, χωρίς να χάσει την ουσία του. Με τον ίδιο τρόπο, ο άνθρωπος που μένει άκαμπτος μπροστά στις αλλαγές συχνά σπάει, ενώ αυτός που προσαρμόζεται τακτικά, διατηρώντας σταθερό προορισμό, επιβιώνει και εξελίσσεται.

Να αλλάζεις τον τρόπο σου όταν χρειάζεται. Να μην αλλάζεις ποτέ, όμως, τον πυρήνα του στόχου σου.

Ημέρα 11η

Όταν η ετοιμότητα συναντά τους θετικούς οίωνους

Πολλές φορές ένα όνειρο δεν προχωρά μόνο επειδή το θέλεις, αλλά επειδή έρχεται η στιγμή που είσαι πραγματικά έτοιμος για αυτό. Υπάρχουν περίοδοι που μέσα σου υπάρχει η επιθυμία, αλλά όχι ακόμη η ωριμότητα, η καθαρότητα ή η αντοχή που απαιτεί το ταξίδι. Οι θετικοί οίωνοί δεν είναι πάντα κάτι μυστηριακό. Συχνά είναι μικρά σημάδια ότι ο δρόμος αρχίζει να ανοίγει, ότι οι συνθήκες ωριμάζουν, ότι συναντάς ανθρώπους, ευκαιρίες ή ιδέες την κατάλληλη στιγμή. Και τότε εμφανίζεται και αυτό που οι περισσότεροι ονομάζουν τύχη, που πολλές φορές, όμως, δεν είναι τίποτε άλλο από τη συνάντηση της προετοιμασίας με την ευκαιρία. Όταν δεν είσαι έτοιμος, η ευκαιρία μπορεί να περάσει από μπροστά σου και εσύ να μην μπορέσεις να την κρατήσεις. Όταν όμως έχεις δουλέψει σιωπηλά, έχεις μάθει, έχεις αντέξει και έχεις ωριμάσει, τότε η ίδια ευκαιρία γίνεται πύλη. Η αληθινή τύχη βοηθά συχνότερα εκείνον που είναι σε θέση να την αναγνωρίσει και να την αξιοποιήσει. Γι' αυτό δεν χρειάζεται μόνο να κυνηγάς το όνειρο, αλλά και να γίνεσαι ο άνθρωπος που μπορεί να το πραγματοποιήσει όταν έρθει η ώρα. Να διαβάζεις τα θετικά σημάδια με καθαρό μυαλό, όχι με αυταπάτη, και να προχωράς όταν νιώθεις ότι η ζωή σου λέει «τώρα».

Στο τέλος, το όνειρο δεν επιτυγχάνεται μόνο από τον πόθο, αλλά και από την ετοιμότητα, την σωστή στιγμή και την τύχη που στέκεται δίπλα σε εκείνον που προετοιμάστηκε αληθινά.

Επιτυχία είναι η συνάντηση της προετοιμασίας με την ευκαιρία.

Ημέρα 12η

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο όταν θέτεις στόχο

Ο εγκέφαλος λειτουργεί ως ένα σύστημα προσοχής, πρόβλεψης και διόρθωσης που ενεργοποιείται δυναμικά όταν του δίνεις σαφή κατεύθυνση.

Όταν ορίζεις έναν σαφή στόχο ενεργοποιείται το δίκτυο σκοπού που συνδέει τη σημερινή πράξη με το αυριανό αποτέλεσμα.

Στην συνέχεια, ο εγκέφαλος ξεκινά να φιλτράρει πληροφορίες που σχετίζονται με τον στόχο (αυτό ονομάζεται Δίκτυο Αμφισβήτησης του Αρνητικού). Κάθε μικρή πρόοδος τροφοδοτεί την ντοπαμίνη, την ορμόνη της απόλαυσης.

Όταν αποτυγχάνεις, ο εγκέφαλος δεν σταματά. Καταγράφει την απόκλιση, αναζητά εναλλακτικές και έχει τη δυνατότητα να μάθει.

Η νευροπλαστικότητα είναι η ικανότητα του εγκεφάλου να αναπλάθεται. Κάθε νέος νευρώνας που δημιουργείται όταν του προσφέρεις την αποτυχία ως πληροφορία, δηλαδή ως διορθωτικό εργαλείο, σε φέρνει ένα βήμα πιο κοντά στον στόχο σου.

Ημέρα 13η

Πώς οι θετικές δηλώσεις επηρεάζουν θετικά τον στόχο

Οι θετικές δηλώσεις και σκέψεις δεν σου χαρίζουν μαγικά όλα τα σχέδιά σου, αλλά σου προσφέρουν αισιοδοξία για να προσπεράσεις τα οποιαδήποτε εμπόδια μπορεί να συναντήσεις στον δρόμο σου. Είναι σαν να λες «θα ξαναπροσπαθήσω καλύτερα αυτή την φορά», αλλά αυτή η φορά θα είναι πιο σωστή και ώριμη από πριν. Πρόσεχε όμως... κάποιες φορές δεν φτάνει να πεις «θα τα καταφέρω» και να περιμένεις να ανοίξει ο δρόμος από μόνος του. Πρέπει να περάσεις από την σκέψη στην πράξη. Όταν μια δήλωση είναι καθαρή, θετική και συγκεκριμένη, βοηθά τον νου να καταλάβει τί ακριβώς κυνηγά. Άλλο είναι να λες:

«Δεν θέλω να αποτύχω»,

και άλλο:

«Θέλω να ολοκληρώσω το έργο σε έναν μήνα και ό,τι προκύψει θα το αντιμετωπίσω με θάρρος».

Η πρώτη δήλωση κοιτάζει προς τον φόβο.

Η δεύτερη δείχνει κατεύθυνση.

Η βιβλιογραφία της στοχοθεσίας δείχνει ότι οι συγκεκριμένοι και απαιτητικοί στόχοι οδηγούν, συχνά, σε καλύτερη απόδοση από γενικές δηλώσεις όπως «θα κάνω το καλύτερο που μπορώ».

Αυτό συμβαίνει επειδή ένας καθαρός στόχος μειώνει την ασάφεια και κατευθύνει την προσπάθεια.

Οι θετικές δηλώσεις βοηθούν επειδή μετατρέπουν την επιθυμία σε εικόνα δράσης. Δεν μένεις στο τί φοβάσαι. Βλέπεις τί θέλεις να χτίσεις. Με αυτόν τον τρόπο, ο στόχος γίνεται πιο κατανοητός, πιο οργανωμένος και πιο εύκολο να ακολουθηθεί.

Έτσι, ο νους δεν κρατά απλώς μια σκέψη. Κρατά μια αισιόδοξη στάση και κάνει την αποτυχία να μοιάζει ένας εύκολα προσπελάσιμος δρόμος.

Ημέρα 14η

Ένα όνειρο σε μοντέλο

Παρακάτω θα αναφερθούν πέντε βήματα για το πως μπορείς να ξεκαθαρίσεις και να επιτύχεις έναν στόχο. Αυτό το πρακτικό σύστημα πέντε βημάτων σε βοηθά να ξεκαθαρίσεις τι θέλεις, να δεις πού βρίσκεσαι, να φτιάξεις ένα σχέδιο, να ξεκινήσεις και να το διορθώνεις στην πορεία. Δεν βασίζεται μόνο στον ενθουσιασμό, γιατί ο ενθουσιασμός περνά. Αυτό το μοντέλο βασίζεται και στη συνέπεια, την προσαρμογή και τη μέτρηση της προόδου. Σου θυμίζει ότι το όνειρο χρειάζεται πίστη, αλλά χρειάζεται και πράξη. Με απλά λόγια, είναι ένας δρόμος αυτοβελτίωσης που σε βοηθά να μη μένεις στο «θέλω», αλλά να περάσεις στο «χτίζω».

Πίνακας Βημάτων

Στάδιο	Αγγλικός όρος	Ελληνικός όρος	Ρόλος	Παραδοτέο
D	Define the Target	Προσδιόρισε τον Στόχο	Ξεκαθαρίζει τον στόχο	Κάνε μια καθαρή δήλωση
R	Reality Mapping and Design	Χαρτογράφηση Πραγματικότητας και Σχεδιασμός	Χαρτογραφεί την πραγματικότητα	Χάρτης Στόχου
E	Execute the Plan	Εκτέλεση Σχέδιου	Εκτελεί με ρυθμό	Ημερολόγιο Πορείας
A	Action Audit	Έλεγχος Ενεργειών	Αναλύει αστοχίες	Πίνακας Αναπροσαρμογής
M	Measurement and Viability	Αξιολόγηση και Βιωσιμότητα	Παίρνει απόφαση σχετικά με τον στόχο	Συνέχεια / αλλαγή / παύση / Τέλος

Ημέρα 15η

D: Προσδιορισμός Στόχου

Το πρώτο βήμα του D.R.E.A.M. ζητά να δώσεις καθαρή μορφή στο όνειρό σου και να το μετατρέψεις σε στόχο με νόημα. Το πρώτο βήμα για να ξεκινήσεις είναι να ξεκαθαρίσεις τον στόχο σου. Χρειάζεται να ξέρεις τί ακριβώς θέλεις, γιατί το θέλεις και πώς το θέλεις. Ο στόχος πρέπει να είναι συγκεκριμένος, συνδεδεμένος με σκοπό, εφικτός και τοποθετημένος στον χρόνο. Αν δεν τον έχεις σκεφτεί καλά, θα λυγίσεις στην πρώτη δυσκολία. Αν, όμως, έχει νόημα για εσένα και τον έχεις ξεκαθαρίσει μέσα σου, τότε αποκτά ρίζα. Σε αυτό το στάδιο (του προσδιορισμού) το όνειρο παίρνει όνομα, μορφή και προορισμό και παύει να είναι θολή σκέψη.

Ο προσδιορισμός είναι η αρχή. Και πολλές φορές, η αρχή είναι το ήμισυ του παντός. Όταν το όνειρο αποκτήσει όνομα, σκοπό και προορισμό, παύει να είναι χάος και αρχίζει να γίνεται δρόμος.

Ημέρα 16η

R: Συλλογή Πληροφοριών και Σχεδιασμός

Το δεύτερο βήμα είναι να περάσεις από τον στόχο στην πραγματικότητα. Δεν αρκεί να ξέρεις τί θέλεις , πρέπει να δεις και τί χρειάζεται για να το πετύχεις. Φτιάξε έναν χάρτη στον οποίο εξετάζεις τί πρέπει να μάθεις, τί συμβαίνει γύρω σου, τί πόρους έχεις και ποιοι περιορισμοί μπορούν να σε δυσκολέψουν. Έπειτα, οργάνωσε τη σειρά των βημάτων, βάλε χρονικό πλαίσιο και όριζε δείκτες προόδου. Αυτό το στάδιο δεν μικραίνει το όνειρο· το προστατεύει από την αυταπάτη και του δίνει μορφή μέσα στον γενικό σχεδιασμό.

Αυτή η διαδικασία δεν γίνεται για να το καθυστερήσει.

Γίνεται για να το προστατεύσει. Γιατί όποιος γνωρίζει το έδαφος, βαδίζει με λιγότερες αυταπάτες και περισσότερη δύναμη.

Ημέρα 17η

Ε: Εκτέλεση Σχεδίου

Το τρίτο βήμα είναι η εκτέλεση. Εδώ ο στόχος δεν μένει στο χαρτί, αλλά γίνεται πράξη, ρυθμός και καθημερινή πρόοδος. Η εκτέλεση δεν πρέπει να βασίζεται μόνο στη διάθεση, γιατί η διάθεση αλλάζει. Γι' αυτό φτιάξε ένα σχέδιο ρουτίνας. Κάθε μέρα καλό είναι να ορίζεις τις προτεραιότητές σου, να βάζεις συγκεκριμένο χρόνο δράσης, να ελέγχεις τί ολοκλήρωσες και να προσαρμόζεις την ενέργειά σου και τις διαδικασίες όταν χρειάζεται.

Τρεις βασικές αρχές εκτέλεσης:

1. Σπάσε τον μεγάλο στόχο σε μικρά και διαχειρίσιμα βήματα.

Δεν μπορείς να ανέβεις μια σκάλα με ένα άλμα. Κάθε μεγάλο έργο χρειάζεται μικρά σταθερά βήματα, ώστε να μη σε πνίγει το μέγεθός του.

2. Δώσε στον στόχο σταθερό χρόνο και χώρο μέσα στην καθημερινότητά σου.

Αν δεν μπει στο ημερολόγιο, συνήθως δεν γίνεται πράξη. Ο στόχος χρειάζεται συγκεκριμένη ώρα, συγκεκριμένο περιβάλλον και προστασία από περισπασμούς.

3. Προτίμησε τη συνέπεια από την πίεση. Καλύτερα 30 λεπτά σταθερής δουλειάς κάθε μέρα, παρά 6 πιεσμένες ώρες μία Κυριακή και μετά εγκατάλειψη. Η πρόοδος χτίζεται με ρυθμό, όχι σπασμωδικά.

Ένα πρακτικό σχέδιο μπορεί να οργανωθεί σε 90 ημέρες:

- 1ος μήνας: Χτίζω τα θεμέλια.
- 2ος μήνας: Παράγω σταθερά.
- 3ος μήνας: Ολοκληρώνω, διορθώνω και αξιολογώ.

Κάθε εβδομάδα διάλεξε μόνο τρεις κρίσιμες ενέργειες. Όχι δέκα. Όχι όλα μαζί. Τρεις πράξεις που, αν γίνουν, θα φέρουν πραγματική πρόοδο.

Το σχέδιο χωρίς εφαρμογή παραμένει ένα χαρτί. Η πράξη είναι αυτή που χτίζει σταδιακά το έργο.

Ημέρα 18η

A: Έλεγχος Ενεργειών και Καταγραφή Αστοχιών

Το τέταρτο βήμα είναι ο έλεγχος των ενεργειών και η καταγραφή των αστοχιών. Εδώ δεν αποφασίζεις ακόμη αν ο στόχος σου πρέπει να συνεχιστεί ή να σταματήσει. Πρώτα εξετάζεις τί δεν λειτούργησε, τότε και γιατί. Βρίσκεις το σημείο αστοχίας, την πιθανή αιτία, την περιοχή του προβλήματος, την επίπτωση. Έτσι το λάθος δεν γίνεται προσωπική καταδίκη, γίνεται πληροφορία και εργαλείο μάθησης.

Η βελτίωση έρχεται πιο συχνά μέσα από μικρές, ακριβείς αλλαγές παρά μέσα από θεαματικές ανατροπές. Η αληθινή δύναμη δεν έγκειται στο να μην αλλάζεις ποτέ. Έγκειται στο να αλλάζεις πορεία χωρίς να χάνεις τον προορισμό.

Ημέρα 19η

Μ: Αξιολόγηση Πλάνου και Βιωσιμότητα

Το πέμπτο βήμα είναι η συνολική αξιολόγηση του πλάνου και της βιωσιμότητάς του. Κοιτάς αν ο στόχος έχει ακόμη αξία, ανάλογα με το τί δείχνουν οι δείκτες, με το εάν έχεις πόρους και με το κόστος, ενώ ελέγχεις και τί έμαθες από τις αποτυχίες. Εδώ παίρνεις μια καθαρή απόφαση: συνεχίζεις, προσαρμόζεις, παχώνεις ή σταματάς. Αυτό το στάδιο δεν είναι τιμωρία, αλλά ξεκαθαρίζει αν μπορείς να συνεχίσεις. Σε βοηθά να μη συνεχίζεις από εγωισμό, ούτε να σταματάς από φόβο. Αν ο στόχος αξίζει, τον επανασχεδιάζεις πιο ώριμα, ώστε η πρόοδος να γίνει όχι μόνο μετρήσιμη, αλλά και βιώσιμη.

Ό,τι μετριέται με σαφήνεια, βελτιώνεται με μεγαλύτερη ακρίβεια. Και ό,τι βελτιώνεται με συνέπεια, αρχίζει σιγά σιγά να γίνεται πραγματικότητα.

Για το τέλος

Στο τέλος, αυτό που μένει είναι απλό. Ένα όνειρο που το χτίζεις εσύ με τα δικά σου χέρια.

Η πρόοδος δεν είναι θαύμα της στιγμής. Είναι μια διαδρομή που ζητά καθαρότητα, ειλικρίνεια, πράξη, προσαρμογή και επιμονή. Θα υπάρξουν μέρες αμφιβολίας, κούρασης και αποτυχίας. Εκεί δεν κρίνεται μόνο ο στόχος, ίσως κρίνεται και η σχέση που έχεις με τον εαυτό σου και τα σχέδιά σου.

Δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος για να προχωρήσεις. Χρειάζεται να είσαι ειλικρινής, σταθερός και αρκετά επίμονος ώστε να συνεχίζεις ακόμα και όταν δυσκολεύεσαι.

*D · R · E · A · M — Define · Reality mapping · Execution · Action
Audit · Measurement*

Μπορείτε να βρείτε μια μικρή εφαρμογή του μοντέλου στην ιστοσελίδα μας «humansmind.gr»

Στο κουμπί «Self App Store», επιλέξτε την εφαρμογή «Dream model».