



WITAJ W ZESZYCIE ĆWICZEŃ WORKJOY

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1: PODSTAWY



ROZDZIAŁ 2: ŻYCIE



ROZDZIAŁ 3: WARTOŚCI



ROZDZIAŁ 4: GRANICE



ROZDZIAŁ 5: HISTORIE



ROZDZIAŁ 6: UCZENIE SIĘ



ROZDZIAŁ 7: DRUŻYNY



ROZDZIAŁ 8: KARIERA



ROZDZIAŁ 9: FIRMY



ROZDZIAŁ 10: SZELOWIE

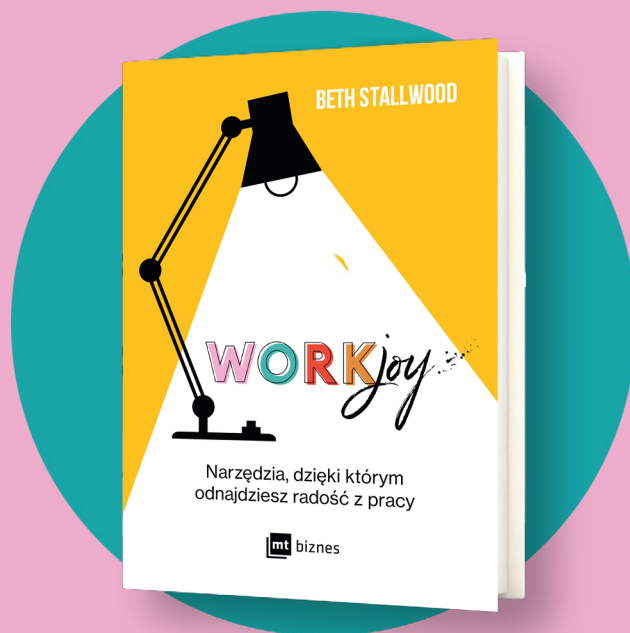


ROZDZIAŁ 11: CELE



PODSUMOWANIE: WYBORY





Niniejszy zeszyt ćwiczeń stanowi materiał uzupełniający do mojej książki *WorkJoy. Narzędzia, dzięki którym odnajdziesz radość z pracy*. Pobrałeś go (dziękuję!), więc musi to oznaczać, że jesteś osobą, która lubi wykonywać ćwiczenia. To tak jak ja! Uwielbiam wszelkie przydatne materiały, które można wydrukować, na których można coś zapisać i schować to później do notatnika.

Czytając moją książkę, co pewien czas natrafisz na następującą ikonę – oznacza ona, że nadszedł czas, aby przejść do zeszytu ćwiczeń i wypełnić odpowiedni szablon.

Znajdujące się tutaj zasoby zostały zaprojektowane tak, aby ukierunkować twoje myślenie, pomóc ci nieco bardziej zagłębić się w pewne zagadnienia i szybciej osiągnąć efekt radości z pracy. Mam dwie rady. Pierwsza to wykonuj wszystkie ćwiczenia, nawet te, które uważasz za mniej istotne. Twoje odpowiedzi mogą cię zaskoczyć!

Druga rada to nie spiesz się. Jeśli chodzi o praktykowanie radości z pracy, nie ma szybkich rozwiązań, więc naprawdę warto dokładnie przeczytać rozdział, wykonać ćwiczenia lub wypełnić szablony w tym zeszycie ćwiczeń, a następnie podjąć działania na podstawie wszelkich spostrzeżeń i wyników, zanim przejdzie się dalej.

Naprawdę mam nadzieję, że skorzystanie z tego zeszytu ćwiczeń sprawi ci co najmniej tyle samo radości, co mnie jego tworzenie, i że wywoła on u ciebie wiele momentów „aha!” (jak powiedziałaaby Oprah). Jeśli potrzebujesz porady lub wsparcia, możesz mnie spotkać w (bardzo przyjaznej) społeczności *WorkJoy Club WorkJoy community*. Zapraszam!

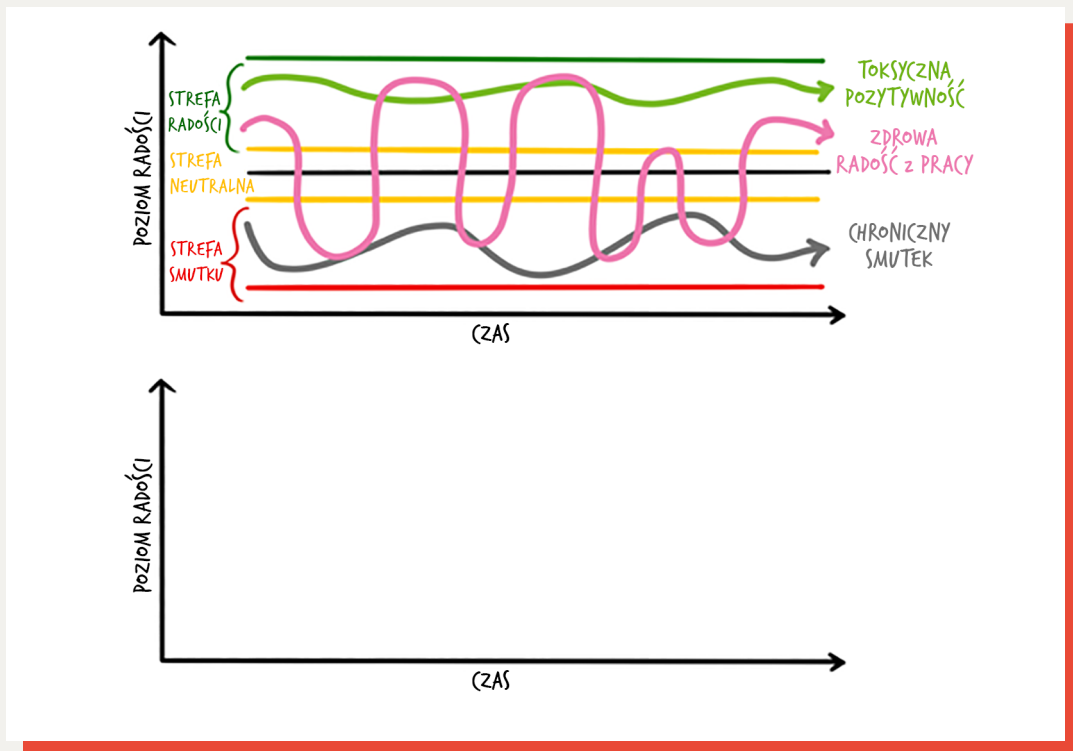
Beth

PS To świetny moment, aby kliknąć przycisk DRUKUJ.



ROZDZIAŁ 1: PODSTAWY

POZIOM RADOŚCI Z PRACY W PERSPEKTYWIE CZASOWEJ



Pomyśl o przeciętnym tygodniu swojego życia zawodowego.

- *Jakie były w nim radosne chwile?*
- *Ile czasu spędziłeś w strefie neutralnej?*
- *Jakie smutne chwile przeżyłeś?*

Korzystając z osi, narysuj kształt swojej radości z pracy w tym tygodniu.

Teraz zastanów się, czy twój kształt reprezentuje:

- *Zdrową radość z pracy,*
- *Toksyczną pozytywność,*
- *Chroniczny smutek.*

Teraz powinieneś już wiedzieć, od czego zacząć:

- *Jeśli już odczuwasz zdrową radość z pracy, warto się zastanowić, jak ją praktykować i utrzymywać.*
- *Jeśli zmagasz się z toksyczną pozytywnością, być może będziesz musiał przeanalizować, które aspekty wymagają twojej uwagi i gdzie warto zainwestować energię.*
- *Jeśli tkwisz w chronicznym smutku i przygnębieniu, prawdopodobnie musisz dotrzeć do sedna problemu i zacząć działać jak najszybciej!*

ŚLEDZENIE SPOSOBU MYŚLENIA NAKIEROWANEGO NA RADOŚĆ Z PRACY

Przy każdym z 10 stwierdzeń w tabeli umieść jeden z poniższych symboli w kolumnie TERAZ:

- ✓ Symbol zaznaczenia, jeśli w pełni zgadzasz się z tym stwierdzeniem i żyjesz zgodnie z nim.
- Kółko, jeśli teoretycznie w pełni zgadzasz się z tym stwierdzeniem, ale jeszcze nie żyjesz zgodnie z nim.
- ✗ Krzyżyk oznacza, że jest to dla ciebie odległe.

	STWIERDZENIE	TERAZ DATA:	KIEDYŚ DATA:	PÓŹNIEJ DATA:
ENTUZJAZM	1. Jestem osobiście odpowiedzialny za mój poziom radości. 2. Pozostaję pełen nadziei, nawet gdy sytuacja jest trudna. 3. Nie mogę kontrolować wszystkiego, co dzieje się w moim życiu zawodowym.			
ENERGIA	4. Aktywnie poszukuję radości w dokonywanych przeze mnie wyborach. 5. Skupiam swoją uwagę tam, gdzie jest to najważniejsze. 6. Akceptuję to, że błędy i porażki są częścią procesu. 7. Staram się roztaczać radość wokół siebie.			
EKSPERYMENTOWANIE	8. Dążę do postępu, a nie do perfekcji. 9. Próbuję nowych i różnych rzeczy. 10. Pozyskuję wsparcie i pomoc od innych osób.			

Po zakończeniu weryfikacji punktów i postawieniu znaczków w kolumnie TERAZ zastanów się, którym aspektom powinieneś poświęcić nieco więcej uwagi. Wybierz punkt oznaczony wcześniej kółkiem, który wymaga trochę pracy, lub punkt oznaczony krzyżykiem, a więc taki, w którym naprawdę chcesz się rozwijać, a nawet obszar już odhaczony, jeżeli chcesz stać się w danej sprawności jeszcze lepszy. Zanotuj swoje refleksje i wskaż działania, które podejmiesz.

Gdy skończysz czytać tę książkę, wróć do tego ćwiczenia. Najpierw przejrzyj wyniki z wykonania testu pierwszy raz. Następnie powtórz ocenę i postaw odpowiedni symbol w kolumnie KIEDYŚ (pamiętaj o podaniu daty), po czym zastanów się i jak poprzednio określ swoje kolejne działania.

Powtarzaj to w odstępach czasu, które wydają ci się najsensowniejsze – moje zalecenie to odstęp od 3 do 6 miesięcy.

	TERAZ	KIEDYŚ	PÓŹNIEJ
REFLEKSJE			
DZIAŁANIA			
REZULTATY			

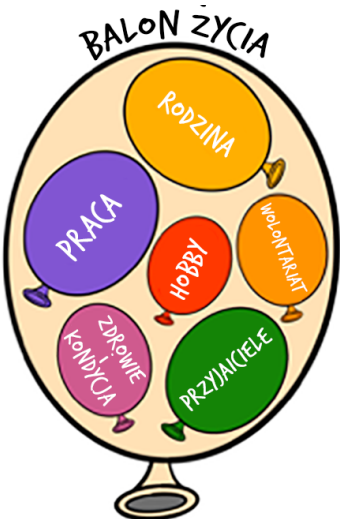
ROZDZIAŁ 2: ŻYCIE

PORZĄDKOWANIE BALONÓW

1. Przypomnij sobie swój balon życia. Jakie są główne balony (główne elementy) w twoim życiu? Wypisz je poniżej (dla celów tego ćwiczenia ogranicz się maksymalnie do 10, dlatego wybierz tylko te najważniejsze).

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

2. Narysuj podstawowe elementy swojego życia w balonie życia tutaj. Niech rozmiar każdego balonu reprezentuje kombinację energii, które obecnie w niego inwestujesz – im większa ilość czasu i energii, tym większy balon i odwrotnie.

PRZYKŁADOWY BALON ŻYCIA	STAN OBECNY
	

3. Przyznaj każdemu balonowi ocenę w skali od 10 do 1 (gdzie 10 = stała radość a 1 = chroniczny smutek).
Staraj się nie myśleć o tym zbyt wiele – to nie jest test. Opieraj się raczej na swoim przeczuciu.
Pamiętaj, że twoim celem nie jest odczuwanie 100% radości przez cały czas, więc to normalne, że niektóre balony mają niższą wartość punktową niż pozostałe.
4. Przyjrzyj się swojemu balonowi ilustrującemu stan bieżący i zastanów się nad następującymi pytaniami:

Dlaczego przydzieliłeś poszczególnym balonom właśnie takie wartości liczbowe?	
Które balony powinny twoim zdaniem zajmować więcej miejsca?	
Które balony chciałbyś zmniejszyć?	
Co wydaje się być tu w nierównowadze?	
Co wydaje się właściwe?	
Jakich balonów brakuje, choć twoim zdaniem powinny się tu znaleźć?	
Które balony chciałbyś przebić?	

5. Teraz zastanów się, jaki rozmiar każdego balonu chciałbyś uzyskać w przyszłości (pamiętaj, że rozmiar to połączenie czasu i energii) i narysuj idealny balon swojego życia. Oczywiście każdy dzień będzie inny, więc trzeba wyciągnąć jakąś średnią – zawsze jest miejsce na korektę.

MÓJ BALON ŻYCIA: STAN POŻĄDANY

6. Przyjmij perspektywę 6 miesięcy i napisz przy każdym balonie wartość liczbową, jaką chciałbyś osiągnąć za te pół roku.

Bądź realistą – jeśli obecnie jest to 3 i jest to duży, nieporęczny balon, który wymagał dużo uwagi, czasu i energii, dążenie do 10 w ciągu 6 miesięcy może nie być najlepszym pomysłem. W innych przypadkach wartość 6 na 10 może być wystarczająca (a wystarczająca wartość jest bardzo ważna), więc może po prostu będziesz chciał utrzymać ten poziom.

7. Wybierz balon, na którym skupisz się w pierwszej kolejności, i zdefiniuj jedno małe działanie, które możesz podjąć, aby poświęcić mu trochę więcej uwagi.

Po wykonaniu tego ćwiczenia powinieneś mieć już całkiem niezłe rozeznanie i zrozumienie tego, co jest dla ciebie ważne, które obszary są na dobrej drodze, które zboczyły z kursu i na czym powinieneś skupić swoją uwagę.

ROZDZIAŁ 3: WARTOŚCI

BADANIE WARTOŚCI

Oto cztery różne sposoby na poznanie swoich wartości. Możesz wybrać jeden z nich lub posłużyć się wszystkimi, a następnie przyjrzeć się swojemu myśleniu z różnych perspektyw i pod różnymi kątami.

1. PRZECIWIEŃSTWA

JAKICH ZACHOWAŃ NIE LUBIĘ U INNYCH? <i>np. myślenie, że jest się lepszym od innych</i>	CO JEST PRZECIWIEŃSTWEM TEGO ZACHOWANIA? <i>np. pokora</i>

- Teraz, gdy masz już listę zachowań przeciwnych (pozytywnych), wybierz 4 zachowania, które najmocniej w tobie rezonują, a następnie zapisz je poniżej i wyjaśnij, co dla Ciebie znaczą.

WARTOŚĆ 1 <i>Co to dla mnie oznacza</i>	WARTOŚĆ 2 <i>Co to dla mnie oznacza</i>	WARTOŚĆ 3 <i>Co to dla mnie oznacza</i>	WARTOŚĆ 4 <i>Co to dla mnie oznacza</i>

2. SWOBODNE PISANIE

- Zadaj sobie pytanie: „Co jest dla mnie ważne w życiu?” oraz „Na czym mi naprawdę zależy?”.
- Ustaw timer na 6 minut.
- Zaczynij pisać. Nie przestawaj, nie zastanawiaj się za wiele, po prostu pisz (weź dodatkową kartkę, jeśli to konieczne).

- Po upływie 6 minut przeanalizuj swoje przemyślenia i wybierz główne tematy.
- Wybierz 4 wartości, które najmocniej w tobie rezonują, a następnie zapisz je poniżej i wyjaśnij, co dla Ciebie znaczą.

WARTOŚĆ 1	WARTOŚĆ 2	WARTOŚĆ 3	WARTOŚĆ 4
Co to dla mnie oznacza	Co to dla mnie oznacza	Co to dla mnie oznacza	Co to dla mnie oznacza

3. INŻYNIERIA WSTECZNA

- Zadaż sobie pytanie: „Jakie zachowania przejawiam, gdy jestem w najlepszej formie?”. Mogą to być zachowania, które sam zauważyłeś, lub o których powiedzieli ci inni.
- Zapisz do 8 zachowań.

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

- A teraz zmień każde zachowanie na wartość.

	ZACHOWANIE <i>np. „Świetnie sobie radzę z przekonywaniem ludzi do swoich pomysłów” lub „Naprawdę zależy mi na tym, aby wykonywać swoją pracę w sposób doskonały” albo „Ludzie mówią mi, że jestem świetnym graczem zespołowym”</i>	ZMIENIONE NA WARTOŚĆ <i>np. wpływowy sumienny współpracujący</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

- Teraz, gdy masz już listę zachowań i wartości wybierz 4 takie, które najmocniej w tobie rezonują, a następnie zapisz je poniżej i wyjaśnij, co dla ciebie znaczą.

WARTOŚĆ 1 <i>Co to dla mnie oznacza</i>	WARTOŚĆ 2 <i>Co to dla mnie oznacza</i>	WARTOŚĆ 3 <i>Co to dla mnie oznacza</i>	WARTOŚĆ 4 <i>Co to dla mnie oznacza</i>

4. POMOC SPOŁECZNOŚCI

- Wybierz od 3 do 5 osób, którym ufasz, które podziwiasz i które dobrze cię znają (wybierz osoby z różnych obszarów swojego życia, aby uzyskać wystarczająco szeroki obraz).
- Poproś je, aby opisały cię, gdy jesteś w najlepszej formie. Zapisz ich uwagi tutaj:

OSOBA 1	OSOBA 2	OSOBA 3	OSOBA 4	OSOBA 5

- A teraz zmień każde zachowanie na wartość.

	ZACHOWANIE <i>np. „Świetnie potrafisz zjednywać sobie ludzi”, „Podoba mi sposób, w jaki dostrzegasz nadarzające się okazje”, „Wydaje się, że zawsze dysponujesz tym, czego akurat potrzebujemy”</i>	ZMIENIONE NA WARTOŚĆ <i>np. współpracujący innowacyjny zaradny</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

- Teraz, gdy masz już listę zachowań i wartości wybierz 4 takie, które najmocniej w tobie rezonują, a następnie zapisz je poniżej i wyjaśnij, co dla ciebie znaczą.

WARTOŚĆ 1 <i>Co to dla mnie oznacza</i>	WARTOŚĆ 2 <i>Co to dla mnie oznacza</i>	WARTOŚĆ 3 <i>Co to dla mnie oznacza</i>	WARTOŚĆ 4 <i>Co to dla mnie oznacza</i>

ROZDZIAŁ 4: GRANICE

WERYFIKOWANIE GRANIC

Skorzystaj z tego kwestionariusza, aby zdefiniować swoje nienegocjowalne i swobodne granice. Pracując nad nimi, pamiętaj o granicach elastycznych, które mogą się zmieniać w zależności od sytuacji, warunków i tego, kto jest zaangażowany.

GRANICE NIENEGOCJOWALNE			
	GRANICA 1	GRANICA 2	GRANICA 3
Co: Granica, której będę zdecydowanie pilnował			
Dlaczego: Ważny powód			
Jak: Realizacja			
Przełamanie: JEDYNE przypadki, w których pozwolę naruszyć granicę			

GRANICE SWOBODNE	
CO <i>Jakim okazjom staralbyś się powiedzieć „tak”, gdy tylko jest to możliwe?</i>	KTO <i>Kim są ludzie, dla których gotów byłbyś przenosić góry, anulować inne plany i zrobić wszystko, by być w miejscu i czasie, w którym cię potrzebują?</i>

ROZDZIAŁ 5: HISTORIE

BUDOWANIE SWOICH GŁÓWNYCH HISTORII

Skorzystaj z poniższych podpowiedzi, aby zbudować cztery swoje podstawowe historie.

MOJA DROGA Jak stałem się tym, kim jestem dzisiaj	• Akt I: Przeszłość (skąd przyszedłem i kim byłem) • Akt II: Teraźniejszość (gdzie jestem i kim jestem teraz) • Akt III: Przyszłość (dokąd zmierzam i kim chcę być)
W JEDNĄ MINUTĘ O MNIE <i>Elevator pitch</i>	• Co robię i dlaczego to robię • Jakich szans szukam
FANTAZJE O PRZYSZŁOŚCI Dokąd zmierzam	• Jak chcę, aby wyglądała przyszłość • Jak planuję się tam dostać • Jakiej pomocy potrzebuję, aby to zrealizować
GŁĘBSZE SPOJRZENIE Czyli Kurs podstawowy na mój temat	• Więcej rzeczy związanych z moim życiem • Moje wartości i przekonania (patrz Wartości – rozdział 3) • Jakie moje mocne strony i czego się nauczyłem • Nad czym teraz pracuję

MOJA DROGA

W JEDNĄ MINUTĘ O MNIE

FANTAZJA O PRZYSZŁOŚCI

GŁĘBOKIE SPOJRZENIE

ROZDZIAŁ 6: UCZENIE SIĘ

TWÓJ STOSUNEK DO INFORMACJI ZWROTNYCH

Odpowiedz na poniższe pytania dotyczące twojej reakcji na otrzymywane informacje zwrotne. Odpowiedzi mieszczą się w skali 1–5, gdzie 1 oznacza skarcenie negatywne uczucie, a 5 bardzo pozytywne. W ten sposób zobaczysz, z czym masz problem i co wymaga przepracowania.

Jak dobrze czujesz się przyjmując komplementy i pochwały?

1 BARDZO NIEKOMFORTOWO	2	3	4	5 BARDZO KOMFORTOWO
---------------------------	---	---	---	------------------------

Jak radzisz sobie z krytyką i reagowaniem na nią?

1 BARDZO NIEKOMFORTOWO	2	3	4	5 BARDZO KOMFORTOWO
---------------------------	---	---	---	------------------------

Jak często aktywnie poszukujesz informacji zwrotnych?

1 BARDZO RZADKO/NIGDY	2	3	4	5 BARDZO CZĘSTO
--------------------------	---	---	---	--------------------

Jak często aktywnie przekazujesz innym informacje zwrotne?

1 BARDZO RZADKO/NIGDY	2	3	4	5 BARDZO CZĘSTO
--------------------------	---	---	---	--------------------

Jak często wykorzystujesz w praktyce otrzymywane informacje zwrotne?

1 BARDZO RZADKO/NIGDY	2	3	4	5 BARDZO CZĘSTO
--------------------------	---	---	---	--------------------

Jak często wracasz do przeszłości i dzielisz się tym, co zrobiłeś dzięki pozyskanym informacjom zwrotnym?

1 BARDZO RZADKO/NIGDY	2	3	4	5 BARDZO CZĘSTO
--------------------------	---	---	---	--------------------

Obszary, na których zamierzam się skupić, to:

ROZDZIAŁ 7: DRUŻYNY

ANALIZA SKŁADU DRUŻYNY

Zastanów się nad aktualnym składem twojej drużyny wsparcia oraz na tym, w jaki sposób poszczególne osoby dają ci radość.

ROLE	KTO	JAK WSPIERA
CHEERLEADERZY		
MOTYWATORZY		
TOWARZYSZE		
TWÓRCY		
ŁĄCZNICY		
MAGICY		

REFLEKSJE

Co zauważyłeś, patrząc na aktualny skład swojej drużyny?

Czy w niektórych obszarach masz kilka wspierających cię osób? Czy w niektórych obszarach nie brakuje ci wsparcia?

Ile uwagi poświęcasz członkom swojej drużyny?

Czy pielęgnujesz wasze relacje? Czy są osoby, które potrzebują dodatkowej uwagi?

Czy masz w drużynie kogoś, kto tylko udaje, że wypełnia daną rolę?

Czy ktoś wydaje się motywatorem, ale w rzeczywistości jest bardziej krytykiem?

Czy ktoś wygląda na towarzysza, ale próbuje raczej być przed tobą, zamiast obok ciebie?

Czy ktoś mówi, że tworzy magię, ale tak naprawdę sprawia tylko kłopoty?

O kogo chciałbyś rozszerzyć skład swojej drużyny?

Jakich ról brakuje w twojej drużynie?

W których aspektach potrzebujesz więcej lub innego rodzaju wsparcia niż obecnie?

Jaką rolę odgrywasz w drużynach innych osób?

Jakie role najczęściej w nich odgrywasz? W jaki sposób oferujesz swoje wsparcie (komu i kiedy)?

ROZDZIAŁ 8: KARIERY

SCHEMAT PROGRESU MOJEJ KARIERY ZAWODOWEJ

Wymień wszystkie miejsca pracy i stanowiska w pierwszej kolumnie, a w drugiej to, co sprawiło ci radość w związku z każdą pracą. Następnie wybierz jeden z rodzajów zmian w karierze z poniższej listy, aby określić, w jaki sposób znalazłeś się w tej firmie na tym stanowisku. Pełny opis każdego progresu znajduje się w książce.

*Poszerzanie
horyzontów*

*Wypad
taktyczny*

Drabina kariery

Schody na szczyt

*Głębokie
zanurzenie*

*Zakorzeniony
rozwój*

Krok milowy

	MIEJSCE PRACY STANOWISKO	RZECZY, KTÓRE SPRAWIŁY MI RADOŚĆ...	RODZAJ ZMIANY W KARIERZE
Moja pierwsza praca			
Kolejna			
Kolejna			
Kolejna			
Kolejna			
Kolejna			
Kolejna			
Obecnie			

ROZDZIAŁ 9: FIRMY

ZROZUMIENIE RADOŚCI PŁYNĄCEJ Z MIEJSCA PRACY

Zastanów się nad każdym ze źródeł radości z pracy w pierwszej kolumnie. Do każdego źródła radości dopisz powód i podaj przykład. A może masz jeszcze inne źródła radości? Dopisz je do tabelki.

ŹRÓDŁA RADOŚCI Z PRACY	DLACZEGO JEST TO DLA CIEBIE ŹRÓDŁO RADOŚCI?	PODAJ PRZYKŁADY Z ŻYCIA
POSIADANIE WPŁYWU		
POCZUCIE WSPÓLNOTY		
POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI		
PRACA ZE WSPANIAŁYMI LUDŹMI		
PRACA NAD WYZWANIAM		
TWORZENIE ROZWIĄZAŃ		
PRACA Z CIEKAWYMI KLIENTAMI		
UCZENIE SIĘ CZEGOŚ NOWEGO		
WZROST POCZUCIA WARTOŚCI		
CO JESZCZE MÓGŁBYŚ DODAĆ DO TEJ LISTY?		

ROZDZIAŁ 10: SZEFOWIE

DOSTOSOWANIE SWOICH OCZEKIWAŃ WOBEC SZEFA

Rozważ poniższe pytania, aby zrozumieć i dostosować swoje oczekiwania wobec szefa.
Pełne opisy szefów aniołów, szefów z piekła rodem i ludzkich szefów znajdziesz w książce.

W czym mój szef jest świetny?	
Z czym ma problemy?	
Które z „piekielnych” cech mój szef wykazuje regularnie?	
Które z „anielskich” cech mój szef wykazuje regularnie?	
Które z „ludzkich” cech mój szef wykazuje regularnie?	
Jakie mam oczekiwania wobec swojego szefa?	
Czy te oczekiwania są spełniane?	
Czy te oczekiwania są oparte na fantazji czy rzeczywistości?	
Co może się stać, jeśli zmienię swoje oczekiwania?	
Z jakich innych źródeł mogę uzyskać niektóre z rzeczy, których oczekuję od szefa?	np. od coacha, mentora, kolegi, z książek, od siebie samego?

ROZDZIAŁ 11: CELE

WYZNACZANIE CELU

Zacznij od pomysłu, który bardzo ci się podoba i który chciałbyś bardziej szczegółowo przeanalizować. Mając go w pamięci, odpowiedz na pytania znajdujące się na liście PROUD poniżej.

PROUD	PYTANIA DO REFLEKSJI	PRZEMYŚLENIA
PASJA I CEL	- Jakie zasadnicze dążenie przyświeca temu celowi? - Jak łączy się on z twoimi szerszymi planami, twoim życiem (patrz rozdział 2) i twoimi wartościami (patrz rozdział 3)? - W jaki sposób wpasowuje się w twoje pasje, rzeczy, które kochasz robić, i to, co przynosi ci radość w pracy i poza nią?	
REWOLUCJA I REALIZM	- Co się zmieni, gdy osiągniesz ten cel? - Jak ta zmiana wpłynie na twoje życie i pracę? - Czy ten cel jest tylko marzeniem, czy jest w nim coś realistycznego? - Czy nie ograniczyłeś go zbyt, ponieważ uznałeś, że jest zbyt duży lub poza twoim zasięgiem? A może sam rozdmuchałeś go do takich rozmiarów, że masz teraz wrażenie, że jest nierealny?	
OKAZJE I OPCJE	- Na jakie zasoby, sprzyjające okazje czy pomoc ludzi możesz liczyć po drodze? (rozdział 7). - Jak możesz to wszystko znaleźć? - Jakie stoją przed tobą różne drogi i opcje? - W jaki sposób możesz zdecydować, którą drogę wypróbować w pierwszej kolejności? - A co z opcjami B, C i D?	
UNIKALNOŚĆ I ZACHĘTA	- Co w tym celu widzisz unikalnego, tylko dla ciebie? (w przeciwieństwie do podążania za celami innych ludzi lub traktowaniem czyjejś opinii na temat tego, co powinieneś zrobić, jako instrukcji). - Czy sama myśl o pracy nad realizacją tego celu jest dla ciebie zachętą? - Czy czujesz rosnące pragnienie, aby go urzeczywistnić?	

PROUD	PYTANIA DO REFLEKSJI	PRZEMYŚLENIA
DESTYNACJA I DETERMINACJA	• Co się zmieni w twoim świecie, kiedy osiągniesz miejsce docelowe, do którego dążysz, lub etapy pośrednie? • Co jesteś gotów dać z siebie, aby zrealizować ten cel? (aktywna formuła radości z pracy – patrz rozdział 1). • Czego być może będziesz musiał się nauczyć i co rozwinąć? (rozdział 6). • Jakie granice będziesz musiał ustanowić lub dostosować, aby to osiągnąć? (rozdział 4).	

REALIZOWANIE CELU

MÓJ CEL Pamiętaj, że cel musi być PROSTY, POZYTYWNY i USTALONY W CZASIE	
MÓJ PLAN DZIAŁANIA kroki, które podejmiesz, aby się tam dostać (im mniejsze, tym lepiej!)	
KTO MOŻE MI POMÓC pamiętaj o zaangażowaniu swojej drużyny!	
KLUCZOWE TERMINY kamienie milowe i wyniki	
MIARY SUKCESU skąd będziesz wiedzieć, kiedy robisz postępy i kiedy osiągnąłeś swój cel?	

OGRANICZAJĄCE PRZEKONANIA

Odpowiedz na poniższe pytania, aby zacząć rozumieć i przezwyciężać swoje ograniczające przekonania.

Kiedy jestem w najlepszej formie, czuję się genialny, wspierany i mam pewność, że demonstruję moje pełne możliwości. Historie, które sobie opowiadam to...	Kiedy jestem w średniej formie, czuję się w porządku, idę do przodu i jakoś sobie radzę. Historie, które sobie opowiadam to...	Kiedy jestem w kiepskiej formie, czuję się niepewnie, niewspierany, kiedy brakuje mi pewności siebie. Historie, które sobie opowiadam to...
<i>np. jestem silny, jestem zdolny, jestem świetny w..., mogę zrobić wszystko, czym się zajmę...</i>	<i>np. jestem całkiem dobry w..., wiem, że sobie dam radę, już wcześniej przechodziłem przez takie trudne wyzwania...</i>	<i>np. wszyscy są ode mnie lepsi, nie jestem wystarczająco dobry, ludzie będą się ze mnie śmiali...</i>

5 KROKÓW DO POKONANIA OGRANICZAJĄCEGO PRZEKONANIA

Wybierz jedno ograniczające przekonanie i wykonaj pięć poniższych kroków, aby je zmienić.

KROKI	PRZYKŁADY	MOJA WERSJA
KROK 1: OGRANICZAJĄCE PRZEKONANIE	Jestem zbyt zajęty, aby znaleźć czas na naukę.	
KROK 2: SIŁA SŁOWA „JESZCZE”	Jeszcze nie znalazłem sposobów na wprowadzenie nauki do mojego życia.	
KROK 3: PRZEJŚCIE W KIERUNKU DZIAŁANIA	Eksperymentuję ze sposobami wprowadzenia nauki do mojego życia.	
KROK 4: UZNANIE NAUKI	Znalazłem sposoby na wprowadzenie nauki do mojego życia.	
KROK 5: ZINTEGROWANY NAWYK	Uczenie się jest częścią mojego życia.	

PRZEGLĄD NAWYKÓW

Skorzystaj z przykładów zamieszczonych w książce, aby odkryć własne pomocne i szkodliwe nawyki.

MOJE POMOCNE NAWYKI	MOJE SZKODLIWE NAWYKI

Jakie nawyki chcę ZBUDOWAĆ?

Jakich nawyków chcę się POZBYĆ?

PODSUMOWANIE: WYBORY

ŁĄCZYMY KROPKI — PRZEGLĄD I REFLEKSJA

Odpowiedz na poniższe pytania, aby stworzyć inspirujące podsumowanie swojej dotychczasowej podróży w kierunku większej radości z pracy!

PODSTAWY RADOŚCI

- Moja osobista definicja radości z pracy brzmi...
- Mam jasność co do rzeczy, które przynoszą mi radość z pracy, a są to...
- Mam jasność co do rzeczy, które przynoszą mi smutek w związku z pracą, a są to...

ŻYCIE

- Ważne dla mnie balony to...
- Mam jasność co do tego, na co chcę przeznaczyć wolną przestrzeń pomiędzy balonami, a jest to...
- Dbam o swoje dobre samopoczucie poprzez...

WARTOŚCI

- Moje najważniejsze wartości to...
- Mam jasność co do tego, co jest moim celem/moimi celami i jest/są to...
- Pracuję nad zrównoważeniem moich wartości poprzez...

GRANICE

- Moje nienegocjowalne, elastyczne i swobodne granice to...
- Mam jasność co do tego, na co pozwalają mi moje granice, a jest to...
- Uczę się mówić „nie”, gdy...

HISTORIE

- Moja główna historia brzmi tak...
- Mam jasność, z kim chcę podzielić się moją historią i są to...
- Pracuję nad tymi częściami mojej historii...

UCZENIE SIĘ

- Moja koncentracja na nauce będzie szła w stronę...
- Mam jasność odnośnie do tego, gdzie inwestować moją energię na rozwój i jest to...
- Dodaję chwile mikrouczenia się do każdego dnia poprzez...

DRUŻYNA

- Moja drużyna składa się z następujących osób...
- Mam jasność co do tego, w którą stronę powinienem rozwijać moją drużynę i ten kierunek to...
- W drużynach innych osób odgrywam następujące role...

FIRMA

- Moja firma oferuje mi...
- Mam jasność co do rzeczy, które wnoszę do firmy, a są to..
- Obecnie pracuję nad następującymi wyzwaniami firmowymi...

SZEFOWIE

- Mój szef jest świetny w...
- Mam jasność co do oczekiwań wobec mojego szefa i są to...
- Pracuję nad tymi wyzwaniami z moim szefem...

KARIERY

- Mój następny ruch w karierze będzie prawdopodobnie miał formę...
- Mam jasność co do tego, czy chcę zostać, czy odejść...
- Pracuję nad swoją gotowością do następnego kroku w karierze poprzez...

CELE

- Moje cele koncentrują się na osiągnięciu...
- Mam jasność co do przeszkód, które mogą udaremnić moje postępy i są to...
- Buduję dobre nawyki poprzez...

WYBORY

- Świadomie wybieram intensywniejsze praktykowanie radości w moim życiu, podejmując następujące działania...
- Wybieram walkę ze smutkiem w pracy poprzez...
- Jestem gotowy na kolejne kroki, ponieważ...

CO ZROBIĆ Z TYM ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Hura! Twój Zeszyt ćwiczeń jest już wypełniony. Co to była za jazda! Niewątpliwie poczyniłeś kilka dogłębnych i ważnych przemyśleń, więc najgorsze, co można zrobić, to schować ten zeszyt do szuflady, by już nigdy nie ujrzał światła dziennego.

Wiesz już jednak, że dążenie do celu wymaga serii małych, konsekwentnych i stopniowych kroków. Co więc powiesz na taki pomysł: Ustaw datę w swoim kalendarzu, aby raz jeszcze usiąść, wyciągnąć Zeszyt ćwiczeń i raz jeszcze przemyśleć zawarte w nim spostrzeżenia – być może przy filiżance kawy. Możesz to robić raz na kwartał, aby regularnie śledzić swoje postępy i zastanowić się, co dalej.

ZOSTAŃMY W KONTAKCIE

Thank you for working your way through the WorkJoy toolkit (and this WorkBook!). Whether you've taken every step or picked-and-mixed your way through, I hope it has been useful to you. As I get my WorkJoy kicks from helping you get yours, I'd love to hear about your stories as you engage your thinking, invest your energy, and experiment your way to more WorkJoy.

- **Email** – możesz napisać do mnie na adres hello@createworkjoy.com lub beth@bethstallwood.com
- **Strona internetowa** – <https://createworkjoy.com> to miejsce, w którym znajdziesz najnowsze informacje i mój blog. Więcej informacji o mnie i mojej pracy znajdziesz na stronie: <https://bethstallwood.com>
- **Podkast** – przejdź do swojej ulubionej aplikacji do podkastów i wyszukaj **WorkJoy Jam**, aby posłuchać moich wywiadów z różnymi osobami na temat ich drogi do czerpania większej radości z pracy.
- **Media społecznościowe** – śledź materiały publikowane przez @createworkjoy aby uzyskać przemyślenia, inspiracje i pomysły.

WSPÓŁPRACA

Jeśli jesteś zainteresowany współpracą ze mną, oferuję następujące usługi:

DLA OSÓB FIZYCZNYCH	DLA FIRM
Indywidualny coaching	Prelekcje i wykłady
Coaching w małych grupach	Doradztwo personalne / HR
Programy coachingowe	Facylitacja
Programy samokształcenia	Coaching dla kadry kierowniczej
Odwiedź stronę https://createworkjoy.com lub napisz do mnie na adres hello@createworkjoy.com	Odwiedź stronę https://bethstallwood.com lub napisz do mnie na adres beth@bethstallwood.com



**BRAWO!
ZAKOŃCZYŁEŚ PRACĘ
Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ!**