

# FÉLELEMKITŰZÉS - A CÉLKITŰZÉS KREATÍVABB MÓDJA

#ELJKREATIVAN

SZIKRACIKK:



Olvasd be az  
okostelefonod kamerájával!

Le szoktad írni a céljaidat? Megtervezted a lépéseidet? És mi van a félelmeiddel, azoknak hol van a helye? A fejedben? Ha ott tartod, és nem nézel rá más szemszögből, lehet, hogy irreálisan nagyobbak, mint a valóságban és a félelmek miatt meg nem hozott döntéseidnek nagyobb ára van, mint a kockázatnak. Ismerd meg a félelemkitűzést, és egy szuper eszközt kapsz a kezvedbe, amely segítségével bátrabban hozol majd döntéseket.

Sokszor hamis, félelmekben gyökeredző elképzelések és leellenőrizetlen feltételezések cikáznak a gondolatainkban, amitől pedig földbe gyökerezhetünk és inkább nem is mozdulunk - pedig szikraolvasóként tudod, hogy a kreativitást, az ihletet, az ötletet is a mozgásban levés vonzza. Mindezekre a legjobb stratégia, ha a szorongást okozó helyzetekben mindig azokra a tényezőkre koncentrálunk, amelyekre hatással tudunk lenni. Ezzel a fókusszal nézhetsz szembe a félelmeiddel és a lehetőségeiddel ennek a tervezőnek a segítségével.



**FÉLELMEK** - A félelmek megfogalmazása, megelőzése, kijavítása.



**ELŐNYÖK** - A kockáztatásból származó lehetséges előnyök felsorolása.



**ALTERNATÍV KÖLTSÉG** - Az elszalasztott lehetőség árának felmérése.

# "Mi lenne, ha...?"

MEGHATÁROZÁS

ELŐNYÖK

ALTERNATÍV KÖLTSÉG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1= semmilyen hatással nincs, 10= óriási hatással van, nagyon megváltoztatja

**A döntés életemre gyakorolt hatása**

## ELŐNYÖK

Milyen előnyeim származnának belőle,  
ha bejönne a döntés?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**A 3 LEGFONTOSABB ELŐNY ÉS A VELE JÁRÓ ÉRZÉS****A döntés életemre gyakorolt hatása**

1= semmilyen hatással nincs, 10= óriási hatással van, nagyon megváltoztatja

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

ALTERNATÍV KÖLTSÉG

A körökbe írható főbb életterületek példái:  
egészség, munka, magánélet, gyerekeknvelés, tanulás, énidő stb.

A döntés életemre gyakorolt hatása

1= semmilyen hatással nincs, 10= óriási hatással van, nagyon megváltoztatja

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