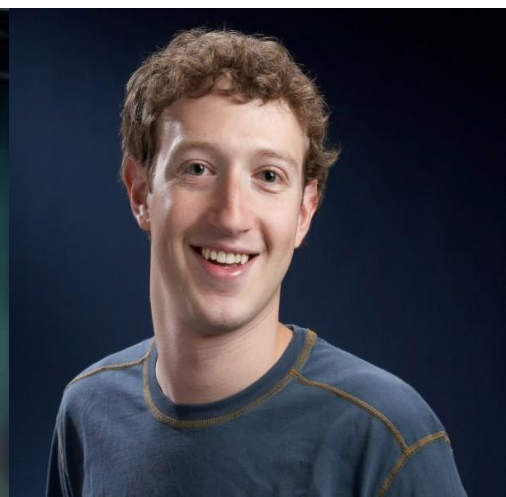


Nav svarīgi
KAS TU ESI,
svarīgi ir **KAS**
TU VĒLIES
BŪT!

Renāte Lukjanska, 2013



**Gandrīz visi ietekmīgākie
cilvēki nav īpaši talantīgi,
izglītoti, apburoši un skaisti.**



**Tava vīzija par to, kas
Tu vēlēsi būt – ir tavš
svarīgākais resurss.**



**Ja tev nav mērķa,
tad kā lai novērtē**

sasniegto?



Vērtības



20 gadi

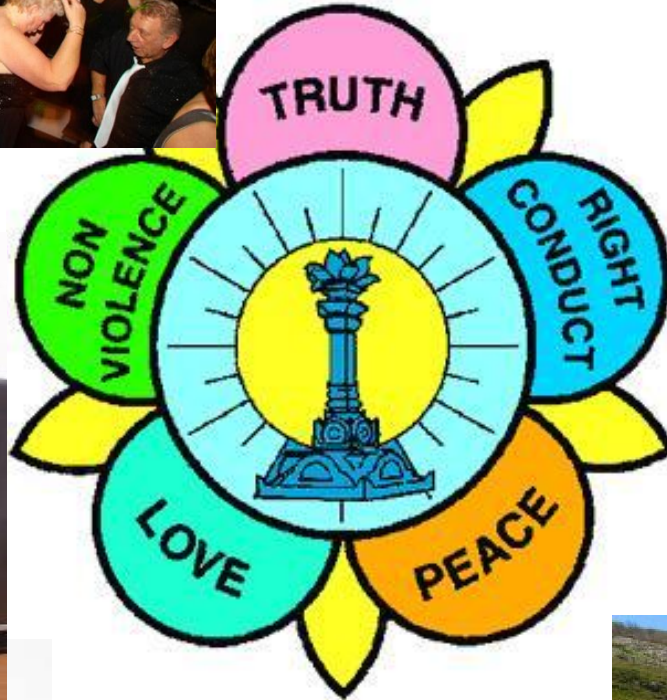


30 gadi

Mērķi



Vērtības



mainās

motivācija



Bieži mēs vēlamies dzīvē ko sasniegt, bet **pietrūkst nevis spējas un prasmes, bet gan **motivācija****



Dažiem nepieciešama lielāka nekā citiem



**Dažiem šķiet, ka tās vispār
nav...**



Kas ir motivācija?

Process ar kura palīdzību indivīda pūliņi tiek virzīti konkrēta **mērķa** sasniegšanai.



Motivācijai ir 3 sastāvdaļas...



Kas ir paš-motivācija?

Tas ir process, kas virza tevi uz mērķi, bez ārējās ietekmes.





**Paš-motivācija ir
efektīvākais
iedvesmas veids.**

**Grāmatas, semināri
u.c. iedvesmo tikai
uz laiku.**

**Ja tu proti motivēt
sevi pats – tu neesi
atkarīgs.**

Noslēpums

**Nekas nenotiek bez darba (arī spēja sevi motivēt ir darbs).
Slinkajiem neizdodas.**



**Kā motivēt sevi pārvēršot savu
aizraušanos par ienākumu avotu?**

**Pirmais solis ir vispār atrast savu
aizraušanos, savu kaislību, sapņu
nodarbošanos.**

Praktiskais. Uzrakstiet 3 lietas,
kas Jūs motivē

Iniciatīva

Iniciatīva ir darbība, kas seko, lai motivācijas rezultātā mērķis tiktu sasniegts.



Izšķērdēsi naudu, paliksi nabagāks, izšķērdēsi laiku – pazaudēsi daļu dzīves (M.Leboeuf)

**Panākumus rada nevis paš-
motivācijas triki un vēlamo rezultātu
paziņojumi, bet gan nepārtraukti
centieni, kuri progresē.**



Kas ir šie centieni...

- **Izpēti.** Kas vēl dara tavu sapņu darbu? Kāda ir viņu pieredze? Kā viņi ieguva šo darbu. Jo vairāk informācijas tev ir, jo labāk.
- **Kādi ir tavi šķēršļi?** Kas tev ir jādara, lai tur nokļūtu? Vai tev ir nepieciešamā izglītība? Vai tev ir nepieciešams apgūt dažas jaunas prasmes?
- **Izveido plānu.** Izstrādā dažus risinājumus tavu šķēršļu pārvarēšanai. Izplāno ceļu uz saviem panākumiem.
- **Rīkojies.** Negaidi, kamēr iespēja iesitīs tev pa pieri. Ej un satver šo iespēju. Realizē savu plānu – izdari vismaz vienu lietu šodien un katru dienu līdz brīdim, kad tu tur nokļūsti.
- **Praktizē, praktizē un vēlreiz praktizē.** Neuzsāc neko amatieru prasmju līmenī. Ja tu vēlies pelnīt naudu — būt profesionāle — tev ir nepieciešamas profesionālās iemaņas. Vingrinies stundām ilgi.
- **Esi neatlaidīgs/a.** Nepadodies, ja esi noraidīts/a vairākas reizes (vai pat daudz reižu). Turpini klauvēt pie durvīm. Turpini telefona zvanus, ja nepieciešams. Turpini iesniegt savu CV. Turpini norunāt tikšanās. Nekad nepārtrauc un neapstājies. Cilvēks, kas nepadodas, gūs uzvaru pār tiem, kuri pamet.

ZPD metode



ZPD ir vienkāršs veids kā koncentrēt savu uzmanību uz to, kāpēc vēlies kaut ko darīt, kad to darīt un ko darīt, kad viss paliek ne tik vienkārši

ZPD metode

Zini

- **Saproti ko un kāpēc**

Plāno

- **Sagatavojies**

Dari

- **Paveic to**



ZPD metode





Ir viegli būt savādāka, bet daudz
sarežģītāk **zināt to, kas**
patiesībā vēlies būt

Dzīve nav sevis meklējums, bet sevis veidošanas process



ZPD metode



- **Uzdevums** ir vienkārša vienošanās ar sevi pašu, lai panāktu kaut kā izpildi.
- **Pabeigts uzdevums** ir kā atļauja doties tālāk.
- Triks ir tāds, ka **vienmēr ir jāzina**, kad **uzdevums ir pabeigts**.
- Lietas bez nobeiguma nekad nebeidzas...



Kāds ir tavš tuvākais uzdevums?



Organizē sevi - <http://www.toodledo.com/>



Sign In

BE MORE PRODUCTIVE WITH TOODLEDO -

AN INCREDIBLY POWERFUL TO-DO LIST.

Organize Your Tasks. Use folders, tags, contexts, subtasks and more to organize, search and sort through your tasks.

Improve Your Productivity. Toodledo's hotlist, customizable alarms, and sortable online to-do list will help you remember to complete tasks on-time.

Go Anywhere. Get Toodledo on your mobile phone, in your email, on your calendar, integrated directly into your web browser, and more.

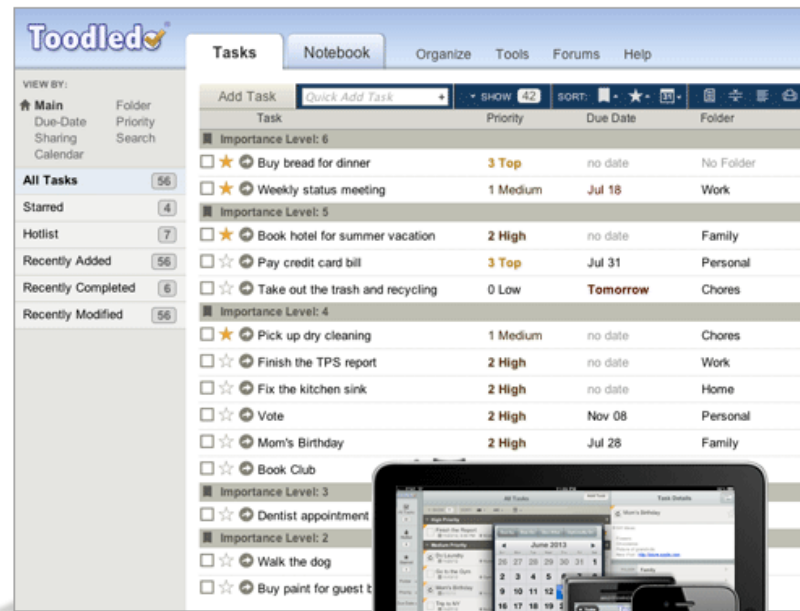
Collaborate. Easily work with other people on shared projects with Toodledo's collaboration tools.

Customize. Select fields you want to use and define how you want to view your tasks. Toodledo is incredibly flexible and customizable.

Import Your Existing Tasks. If you already use a task manager, import tasks from many sources.

Register

It's free!



Learn more about Toodledo for:



Pazaudēto laiku atpakaļ neatgūt



Nosaki termiņus

ZPD metode



Darī

**Ja mēs pat nesākam darīt, tad
skaidrs, ka nekur arī nenokļūsim.**



Lielākā dzīves nožēla

ir starpība starp to, kas tu esi
un to, kas tu varētu kļūt!



Dari - pašdisciplīna

Ir spēja rīkoties, neskatoties uz savu emocionālo stāvokli;

Spēja kontrolēt sevi;

Citiem vārdiem – sevis trenēšana būt labākam;

Neatmaidība ir pašdisciplīna darbībā.

THE DIFFERENCE BETWEEN
WHO YOU ARE & WHO YOU WANT
TO BE
IS WHAT YOU DO



Dari
Pašdisciplīna ir kā muskulis.



website!

IDEA 1

TO DO:

1. Get to grips with social media.
2. Present revised budget

Darbība:

1. Uztaisi sarakstu ar to, ko tev vajadzētu un, ko tu varētu, "ja vien tikai..."

could have, would have done "if only"

2. Izvēlies vienu lietu, kuru tu sāksi mainīt šodien

9. Figure out how to respond
in real time!

Lielākas noslēpums dzīvē ir tāds,
ka nav nekāda īpaša noslēpuma.
Lai kāds būtu tavš mērķis, tu vari
tur nokļūt, ja **esi motivēts strādāt.**
- Oprah Winfrey



COURTESY: HARPO INC.

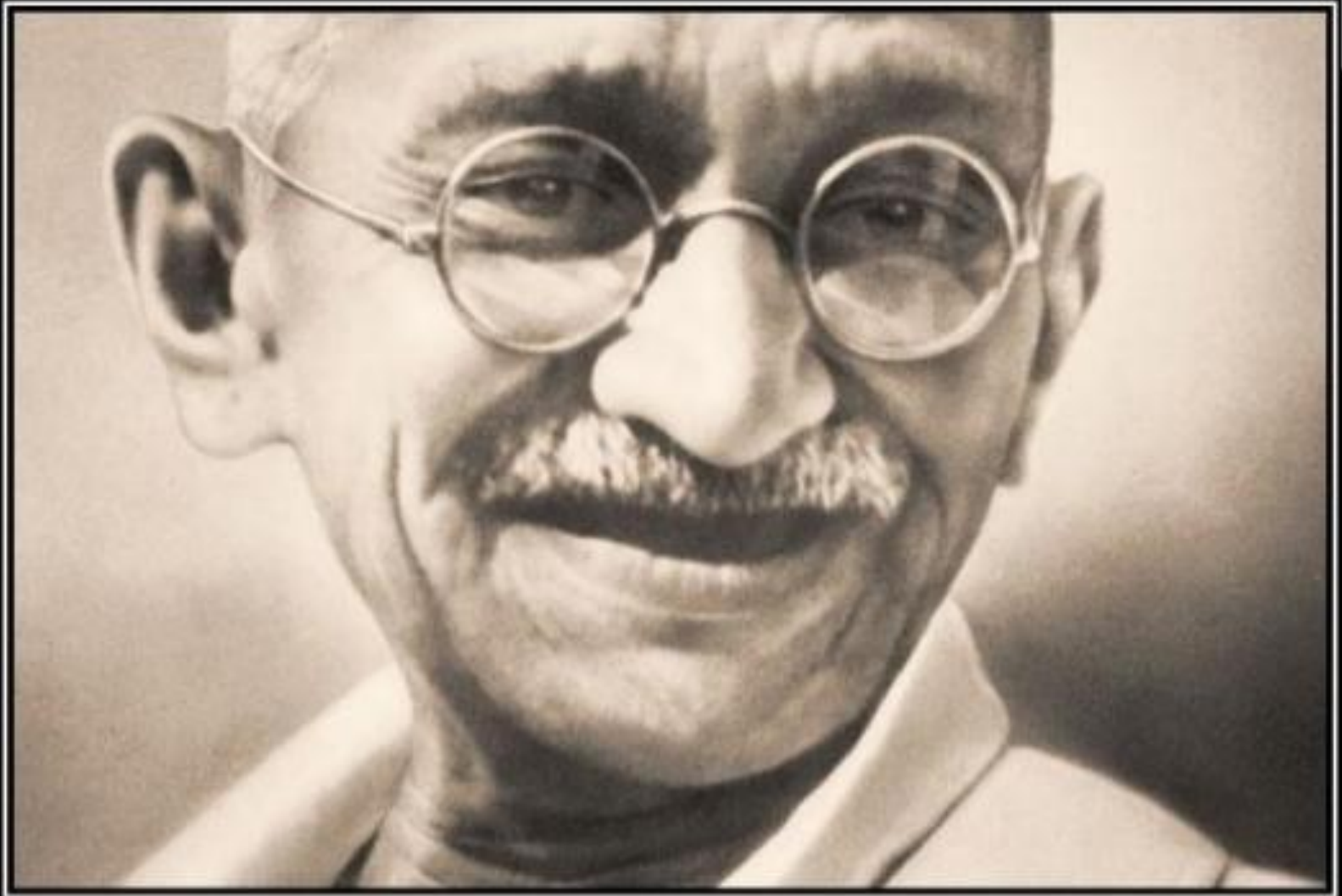
**Pasaules 13. ietekmīgākā
sieviete (Forbes – 2013.g.);
Slavenība Nr.1 (Forbes);
Uzņēmēja, TV dīva;
2.9 miljardu USD īpašiece.**



Paldies, par uzmanību



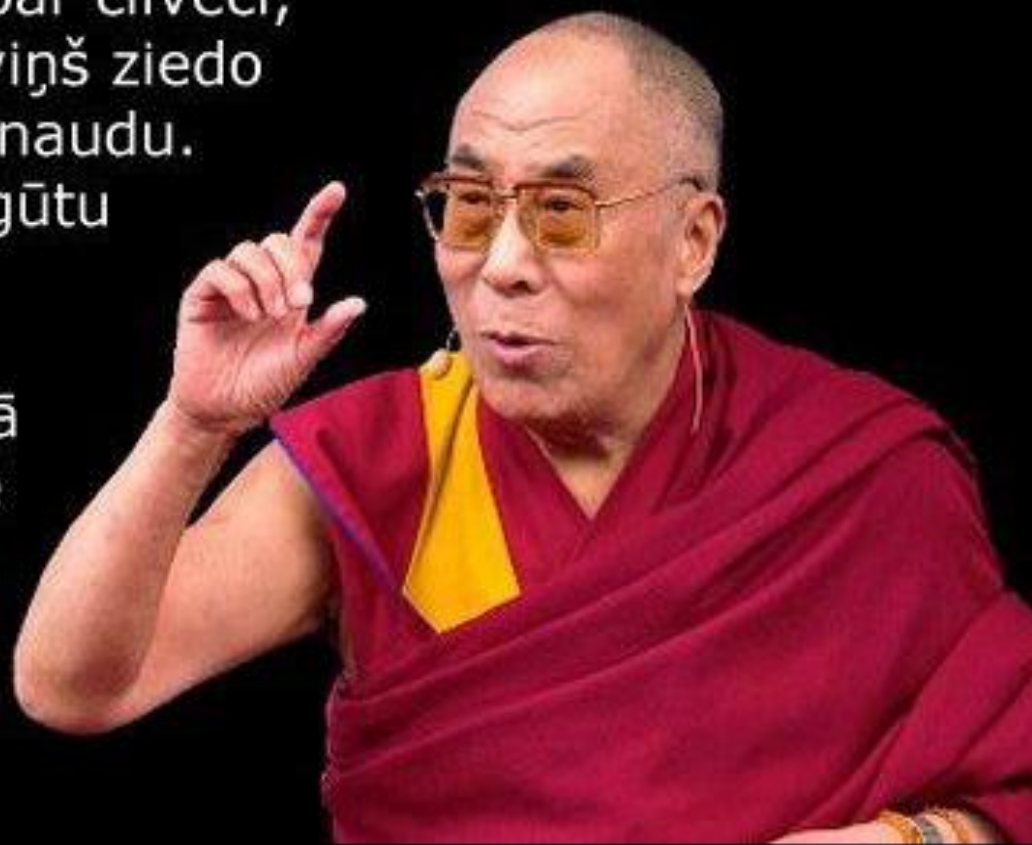
Share



MOTIVATION

"Whatever you do will be insignificant, but it is very important that you do it."

Kad Dalailama tika jautāts, kas viņu visvairāk pārsteidz runājot par cilvēci, viņš atbildēja: "Cilvēks. Jo viņš ziedo savu veselību, lai nopelnītu naudu. Tad viņš ziedo naudu, lai atgūtu veselību. Un tad tik daudz satraucas par nākotni, ka neizbauda tagadni; rezultātā viņš nedzīvo ne tagadnē, ne nākotnē; viņš dzīvo it kā nekad negrasītos mirt, un tad nomirst nekad tā lāga arī nedzīvojis."





What things do you
strive to accomplish
that make **you** feel
great. Write them
down.