

Jakie LĘKI blokują rozwój Twojego biznesu?

NAZWIJ TO, CO SABOTUJE TWÓJ SUKCES W BIZNESIE I ZACZNIJ DZIAŁAĆ!

Grażyna Pawtel-Lorente | Slow Business Online

Grażyna Pawtel-Lorente | Slow Business Online



Krok 1

- [ ] Czuję się przytłoczona
- [ ] Czuję frustrację
- [ ] Brakuje mi jasności co do następnych kroków
- [ ] Nie czuję się spełniona
- [ ] Brakuje mi pewności siebie
- [ ] Moje działania przynoszą słabe efekty
- [ ] Utknęłam w miejscu
- [ ] Mam za dużo zadań, obowiązków
- [ ] Gubię się w gąszczu informacji
- [ ] Brakuje mi równowagi między pracą a życiem osobistym
- [ ] Trudno mi podjąć decyzję
- [ ] Wątpię w siebie, w swoje możliwości
- [ ] Trudno mi wyjść poza strefę komfortu
- [ ] Mam niskie poczucie własnej wartości
- [ ] Słabo znam siebie, moje mocne strony
- [ ] Jestem perfekcjonistką
- [ ] Nie ufam sobie, swoim działaniom, wyborom
- [ ] Mam mnóstwo negatywnych myśli, czarnowidzenie
- [ ] Jestem bardzo krytyczna wobec siebie
- [ ] Nie panuję nad swoimi emocjami
- [ ] Brakuje mi odwagi
- [ ] Mam niewielkie oczekiwania
- [ ] Trudno mi wrócić do działania
- [ ] Mam mnóstwo pomysłów, ale żadnego nie doprowadzam do końca

Określi 3 najważniejsze problemy / blokady, z którymi się zmagasz w biznesie. Możesz wybrać je z powyższej listy lub wypisać Twoje wyzwania własnymi słowami.

© Grażyna Pawtel-Lorente | Slow Business Online



Krok 2

Do każdego z problemów z poprzedniego kroku zaznacz 3 lęki z listy na następnej stronie.

Na przykład:
Problem: Mam mnóstwo pomysłów, ale żadnego nie doprowadzam do końca

Lęki, które wywołują ten problem:

- strach przed porażką
- strach, że nie jestem wystarczająco dobra
- strach, że omija mnie coś ważnego - FOMO

Problem:

-
-
-

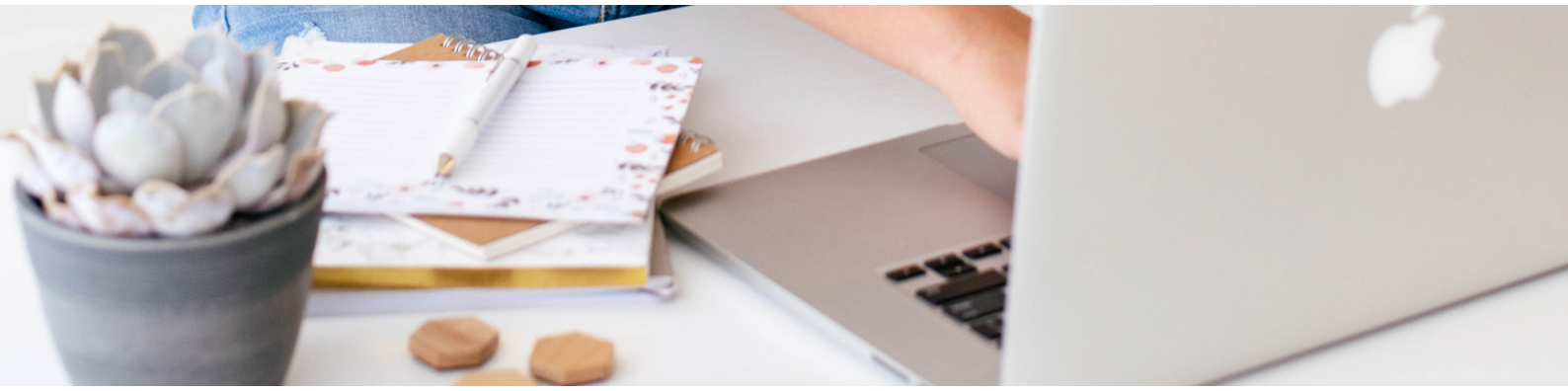
Problem:

-
-
-

Problem:

-
-
-

© Grażyna Pawtel-Lorente | Slow Business Online



Krok 2

- [ ] strach przed porażką
- [ ] strach przed sukcesem
- [ ] strach, że nie jestem wystarczająco dobra
- [ ] strach przed wykonaniem kolejnego kroku
- [ ] strach przed podjęciem złej decyzji
- [ ] strach przed oceną, opinią innych
- [ ] strach przed krytyką, hejtem
- [ ] strach przed mówieniem nie
- [ ] strach, że nie jestem wystarczająco wartościowa
- [ ] strach przed proszeniem o więcej
- [ ] strach, że będę postrzegana jako słaba
- [ ] strach przed niezrozumieniem
- [ ] strach przed wypaleniem
- [ ] strach przed stresem
- [ ] strach przed presją, przytłoczeniem
- [ ] strach przed mówieniem otwarcie o sobie, mojej ofercie
- [ ] strach przed ośmieszeniem
- [ ] strach, że nie jestem dostosowana
- [ ] strach, że nie nadaję się do biznesu
- [ ] strach przed porażką
- [ ] strach przed popełnieniem błędów
- [ ] strach przed konkurencją
- [ ] strach, że osiągnę słabe rezultaty
- [ ] strach, że będę działać poniżej moich możliwości
- [ ] strach przed proszeniem o pomoc
- [ ] strach przed utratą kontroli
- [ ] strach, że omija mnie coś ważnego - FOMO
- [ ] strach, że nie wykonuję właściwych zadań
- [ ] strach, że nie jestem wystarczająca
- [ ] strach przed tym, że inni odkryją mój brak wiedzy/kompetencji - syndrom oszusta

© Grażyna Pawtel-Lorente | Slow Business Online

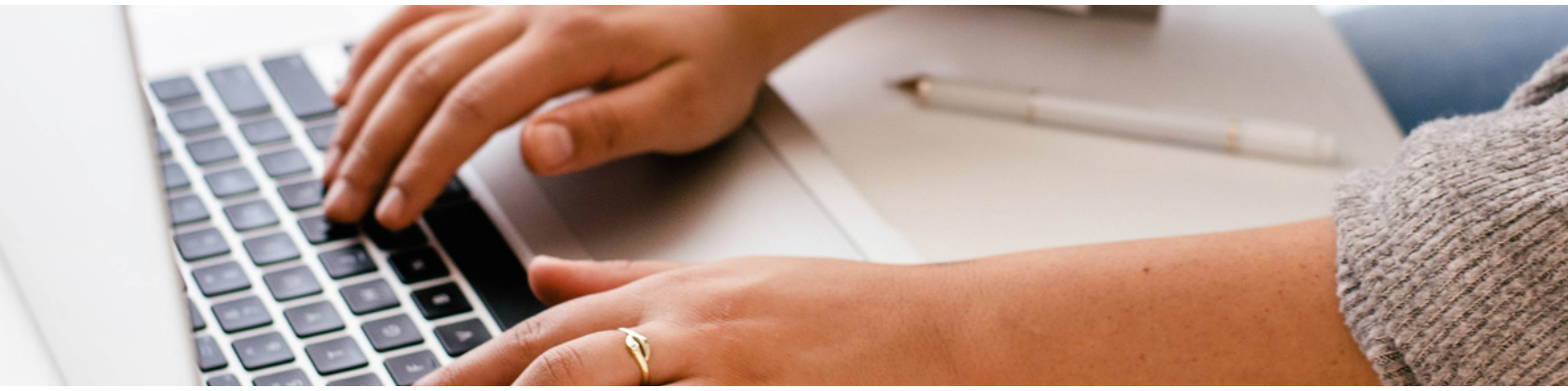


Krok 3

Spójrz na listę lęków, które Cię blokują. Na tym etapie powinnaś mieć listę tych 3-9 najważniejszych z nich.

Spójrz na każdy z nich z dystansem. Co powiedziałabyś Twojej przyjaciółce, gdyby zwierzyła Ci się, że zmaga się z takim lękiem? Jak byś ją wsparła?

© Grażyna Pawtel-Lorente | Slow Business Online



Krok 4

Dla każdego z 3 wyzwań lub problemów, z którymi się zmagasz (krok 1), odpowiedz na te 2 pytania.

	Jak ten problem negatywnie wpływa na Twój biznes? Co ważnego tracisz, czego nie osiągasz z jego powodu?	Co mogłabyś osiągnąć w ciągu 12 miesięcy, gdybyś rozwiązała ten problem?
1		
2		
3		

© Grażyna Pawtel-Lorente | Slow Business Online



Krok 5

Przyjrzyj się Twoim odpowiedziom. Rozwiązanie, którego z problemów miałoby największy wpływ na Twój biznes właśnie teraz? Rozpuszczenie której blokady, których lęków pomogłoby Ci uzyskać najlepsze rezultaty?

Najważniejsze w tej chwili wyzwanie:

Ten problem i lęki z nim związane, wymagają Twojej uwagi w tej chwili. Nie pozwól, by nadal powstrzymywały Cię od działania, aby sabotowały Twój sukces. Zacznij transformować je już dzisiaj! Na następnej stronie zapisz Twoją intencję kroki, jakie podejmiesz w najbliższym czasie.

Np. intencja: “Koncentruję się na jednym pomyśle i doprowadzam go do końca”.

Kroki i działania jakie podejmę:
Założę zeszyt, w którym będę notować wszystkie nowe pomysły, aby się nie rozpraszać. Dopiero kiedy zrealizuję to co zaplanowałam, wrócę do tej listy i wybiorę kolejny pomysł.

Wypiszę się z newsletterów i przestanę kupować przypadkowe kursy, które nie są mi potrzebne na tu i teraz.

Znajdę partnerkę produktywności, z którą będziemy się wspierać w realizacji naszych celów.

© Grażyna Pawtel-Lorente | Slow Business Online



Krok 5

Napisz jedno zadanie, intencję, która będzie Ci przypominała o tym, co chcesz osiągnąć.
A następnie zrób burzę mózgów i wypisz działania, które Ci w tym pomogą.

Moja intencja

Działania, jakie podejmę:

© Grażyna Pawtel-Lorente | Slow Business Online