

## **ELIMINAREA OBSTACOLELOR (Blocajelor) – în atingerea obiectivelor**

**Exercițiu:** Alege un obiectiv la care întâmpini probleme în atingerea lui.

Răspunde la întrebările următoare.

### **Obstacolul 1. Nu ai resurse.**

De unde și cum poți accesa resurse? Care sunt resursele care lipsesc?

Ce ai făcut până acum pentru a avea acces la resurse?

Ce nu ai făcut ca să ai acces la resurse?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Obstacolul 2. Ai resurse, dar nu știi ce este de făcut.**

Cine ar putea să știe? Cum ai acces la acea persoană?

Cum poți să ai acces la experiența acelei persoane?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Obstacolul 3. Știi ce este de făcut, dar nu crezi că ai abilitățile necesare (nu crezi că poți).**

Ce anume te împiedică să poți? Care sunt obstacolele din calea ta?

Ce abilități ai nevoie? Cum poți să le dezvolti?

Cum ai proceda dacă dezvoltarea acelor abilități ar deveni un obiectiv al tău?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Obstacolul 4) Ai abilitățile, dar ți se pare că nu merită.**

Ce anume devine dificil pentru tine în atingerea obiectivului?

Ce ar trebui să fie diferit ca să ți se pară că merită?

Cum ai putea să creezi o schimbare ca să ți se pară că merită atins obiectivul?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Obstacolul 5) Merită, dar oarecum, nu pentru tine.**

În ce situație ar merita și pentru tine?

Cum trebuie să te schimbi tu ca să meriți?

De unde știi că nu merită pentru tine?

De unde știi că ai dreptate?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Obstacolele tale sunt reale sau sunt doar credințe pe care le ai?**

1) Sunt obstacole reale care fac imposibilă atingerea obiectivului?

**Soluția:** abandonează obiectivul.

2) Sunt obstacole reale pe care le poți depăși dacă îți dedici timpul și aplici strategia necesară atingerii obiectivului?

**Soluția:** îmbunătățește și adaptează strategia!

3) Sunt doar credințe despre tine și ceilalți și nu știi (nu ai dovezi) dacă sunt adevarate sau nu?

**Soluția:** testează-le!