

Mirë se erdhët në këtë sfidë 1-Mujore Falas me Kristin!

Unë jam Kristiana Capo dhe përgjatë këtij një muaji unë do t'u udhëheq juve që të fitoni zakone të reja dhe të eliminoni zakonet e vjetra të këqija me hapa të vegjël.

Identifikimi i sfidave personale për zhvillimin tuaj si individ ju lejon të përparoni në të gjitha aspektet e jetës, si në nivel personal, studentor, profesional dhe madje edhe familjar.

Puna është, por për të arritur një zhvillim të vërtetë personal, duhet të bëni një përpjekje të mundimshme për të rritur aftësitë dhe aftësitë tuaja, do t'i arrini vetëm nëse përballeni me sfidat që ju paraqiten.

Për më tepër, në këtë botë në ndryshim, ata që kanë frikë nga sfidat e jetës do të përjetojnë "stanjacion" në jetën e tyre, sepse, megjithëse mund të tingëllojë si një utopi, ju do të arrini sukses vetëm kur të transformoni brendësinë tuaj dhe të zhvilloheni si person. Më pas, zbuloni se cilat janë sfidat personale dhe si t'i kapërceni ato për rritjen tuaj personale.

## Çfarë është një sfidë personale?

Sfidat personale janë sfida që ne i parashtrojmë vetes për të arritur qëllime dhe objektiva të rëndësishme për jetën tonë. Këto sfida mund të jenë të të gjitha llojeve: nga mësimi i një gjuhe të re deri te tejkalimi i një fobie, te stërvitja rregullisht apo edhe përmirësimi i aftësive tona drejtuese.

Gjëja interesante në lidhje me sfidat në jetë është se ato na detyrojnë të largohemi nga zona jonë e rehatisë dhe na shtojnë të rritemi si njerëz.

Për më tepër, duke vendosur dhe përmbushur sfidat tona, ne fitojmë një ndjenjë më të madhe kontrolli mbi jetën tonë dhe besim më të madh në aftësitë tona. Prandaj, ato janë një mënyrë e fuqishme për të na motivuar për të arritur potencialin tonë të plotë.

## Disa nga llojet e sfidave personale për të përmirësuar zhvillimin tuaj

Sa i përket llojeve të sfidave, disa janë pozitive dhe do t'ju çojnë në rrugën e duhur të rritjes dhe zhvillimit personal, por të tjera konsiderohen negative dhe madje të rrezikshme, si në rastin e disa sfidave virale që qarkullojnë në rrjetet sociale, me atë që ju duhet të jeni shumë të kujdesshëm.

Por duke u fokusuar në sfidat pozitive personale, studime të ndryshme dhe kërkime psikologjike bien dakord se ndryshimet në qëndrime nisin nga modifikimet e vogla në zakonet e përditshme.

Kjo do të thotë, kur krijojmë rutina ose sfida të reja që janë më të shëndetshme, ne fillojmë të shohim ndryshime pozitive në shëndetin tonë fizik dhe mendor.

Prandaj, mbetjet personale që na favorizojnë nuk duhet të shihen si angazhime shumë të rënda, pasi mund të dekurajoheni dhe të mendoni se nuk jeni në gjendje t'i arrini.

Për më tepër, Teoria e Plasticitetit dhe Zakoneve të Trurit, e postuar nga William James, e bën të qartë se duhen vetëm 21 ditë qëndrueshmëri për të zhvilluar një zakon dhe për të kapërcyer shumë sfida personale.

Thënë kështu, unë ju ftoj të përqendroheshi dita-ditës - dhe një hap në kohë - në llojet e mëposhtme të sfidave personale, në mënyrë që të arrini qëllimet që i vendosni vetes:

### 1-Shmangni shpërqendrimet

Kjo është një nga sfidat më të mëdha për arritjen e zhvillimit personal, pasi ka gjithnjë e më shumë gjëra që na largojnë nga qëllimet tona kryesore.

Pra, si mund të përqendroheshi? Epo, lëre celularin mënjandë ndërkohë që studion apo punon dhe zvogëlo kohën që shpenzon në rrjetet sociale në mënyrë që ta investosh në aktivitete më produktive.

### 2-Vendosni një drejtim të qartë

shembuj të sfidave personale

Nëse nuk e dini se ku doni të shkoni, do të jeni si një varkë që lëviz nga njëra anë në tjetrën, kudo që t'ju çojë rryma.

Prandaj, nëse ende nuk jeni të qartë për objektivat tuaja të vërteta, është mirë të bëni një vetëvlerësim në mënyrë që të zbuloni aftësitë tuaja dhe profesionin tuaj. Me atë të përcaktuar, ju mund të krijoni një plan jetësor afatmesëm dhe afatgjatë.

### 3- Përdorni fjalë pozitive

Një tjetër nga sfidat e mëdha personale është të mësojmë të përdorim fjalët në avantazhin tonë. Të thuash se je "i mirë" nuk është njësoj si të thuash se je "i shkëlqyer", pasi fjala e fundit lëshon një sasi më të madhe energjie pozitive.

Prandaj, edhe nëse dita juaj është shumë e ndërlikuar, mësoni të dekretoni gjëra të mira dhe të fuqishme për veten tuaj.

### 4-Asnjëherë mos ndaloni së mësuari

Shembuj të sfidave personale

Të mësosh diçka të re çdo ditë është një sfidë shpërblyese personale dhe e punës. Edhe pse shkëlqeni në një fushë të caktuar veprimi, kur mësoni aftësi të reja, vetëvlerësimi juaj rritet dhe ju bëheni një person i formuar dhe zotëron një sërë talentesh.

Për më tepër, nuk është e nevojshme të kesh aftësi teknike dhe profesionale, pasi edhe të mësuarit për të gatuar një pjatë të re apo përdorimin e një programi dixhital bëhet një sfidë e vogël në jetë që do t'ju lërë me shumë kënaqësi.

### 5-Mos ndaloni së bëri atë që keni pasion

Një gabim i rëndë që bëjnë shumë njerëz është të besojnë se, për të arritur zhvillimin personal, ata duhet të lënë mënjanë atë që janë të pasionuar dhe atë që i bën të lumtur.

Në fakt, njerëzit e suksesshëm janë përkushtuar për të bërë atë që u pëlqen realisht dhe kjo i ka bërë që të kenë shumë para.

Prandaj, kaloni të paktën një orë në ditë duke bërë atë që ju pëlqen (leximi, shkrimi, kërcimi, vrapimi, shikimi i një filmi etj.) dhe do të shihni që ekuacioni juaj i lumturisë do të plotësohet/

## 6-Rritni mendimet tuaja pozitive dhe hiqni mendimet kufizuese

Ndër sfidat personale më të rëndësishme është të mësojmë të kontrollojmë mendjen tonë, e cila është arma më e fuqishme që kemi për të arritur qëllimet tona.

Nëse fokusoheni në mendimet pozitive, do t'i shihni gjërat nga këndvështrimi më racional, pasi do të mësoni të zbuloni mundësitë, edhe në momentet më të komplikuara.

Nuk bëhet fjalë për mohimin e realitetit, por për marrjen e një qëndrimi më optimist që do të hapë dyert e zhvillimit personal.

## 7-Shijoni dhe festoni çdo hap të rrugës

Ndoshta kjo është një nga sfidat e përditshme personale që ne e shtyjmë më shumë, sepse jetojmë duke pritur që diçka të ndodhë për të qenë të lumtur.

Për shembull, ne zakonisht mendojmë se "kur të kemi para" do të jemi të lumtur, ose se "kur fëmijët tanë të rriten" do të udhëtojmë, dhe mes një gjëje dhe tjetrës, ditët kalojnë dhe ju shtyni lumturinë e vet.

Jeta është plot sfida!, dhe momenti i përsosur për lumturi është çdo mëngjes i jetës suaj kur hapni sytë për një zgjim të ri.

## 8-Vetëdisiplina

Mungesa e vetëdisiplinës është një tjetër nga sfidat e mëdha personale që pengojnë zhvillimin tuaj gjithëpërfshirës. Në fakt, nëse jeni të padisiplinuar, humbni fokusin dhe nuk do të përfundoni kurrë qëllimet që dëshironi të arrini.

## 9-Punoni për vetëbesimin tuaj

Ditën që do të ndaloni së besuari në aftësitë tuaja, do të ndërtoni një barrierë të madhe mes jush dhe suksesit, sepse do të mendoni se nuk jeni në gjendje të arrini asgjë në jetën tuaj.

Pra, edhe nëse kaloni mijëra vështirësi dhe dështoni në disa gjëra, mos e lini kurrë të ulet vetëbesimi, përkundrazi analizoni se çfarë keni nevojë për të përmirësuar dhe rritur vetëvlerësimin tuaj çdo ditë.

## 10-Përballuni me frikën tuaj dhe vendosni qëllime specifike

Përballja me frikën e ndryshimit dhe qëllimeve të reja është një tjetër nga sfidat më të mëdha personale. Është normale që frika të lindë kur përballeni me sfida, por ju duhet të mësoni të kontrolloni frikën në mënyrë që të përqendrohni në detyrat përpara.

Gjithashtu, mësoni të menaxhoni kohën tuaj dhe vendosni qëllime të shkurtra dhe të arritshme.

Për shembull, nëse në planin tuaj jetës mendoni se do të përfundoni diplomën dhe menjëherë dëshironi të filloni të zëni një pozicion menaxherial, me shumë mundësi do të bini në zhgënjim, pasi ky është një objektivi i pamundur në afat të mesëm.

Ka shembuj të panumërt të sfidave personale dhe profesionale që shërbejnë për të përmirësuar veten ose për të arritur qëllimet dhe objektivat dhe këto janë vetëm disa prej tyre:

Arritni një peshë ideale për të përmirësuar shëndetin tuaj.

Lëreni mënjane çdo lloj varësie që keni.

Përfundoni karrierën ose ciklin tuaj akademik.

Rikuperoni një miqësi që e keni lënë pas dore.

Mësoni një gjuhë ose aftësi të re.

Përmirësoni vetëvlerësimin tuaj.

Gjithashtu, në kuadër të punës dhe sfidave personale janë: përmirësimi i aftësive drejtuese, zgjidhja e konflikteve në fushën e punës, mësimi i aftësive të reja, balancimi i jetës së punës me jetën personale, ndër shumë shembuj të tjerë.

## Si të arrini sfidat personale dhe profesionale?

### ***Sfidat personale në kontekstin e globalizimit***

Gjëja e parë që duhet të kuptoni është se arritja e sfidave personale nuk është një proces magjik dhe as nuk arrihet brenda natës. Përkundrazi, është një rrugë ku disiplina, këmbëngulja dhe vetënjohtëria luajnë një rol themelor.

### ***Që zhvillimi personal të jetë pjesë e jetës suaj ju duhet:***

Mësoni të kontrolloni mendjen dhe mendimet tuaja: të cilat mund t'i bëni përmes meditimit, leximit për rritjen personale, duke u mbështetur në një trajner të jetës apo edhe duke kërkuar terapi me një profesionist të shëndetit mendor.

Punoni në inteligjencën emocionale: mësoni të menaxhoni emocionet tuaja në mënyrë që të mos i lini ato t'ju dominojnë dhe të merrni vendimet më të mira në jetën tuaj.

Njihni veten: duke njohur veten tuaj, do të kuptoni se në cilat aspekte duhet të përmirësoni dhe cilat nga cilësitë tuaja janë të dobishme për të ndihmuar njerëzit e tjerë. Kjo do t'ju ndihmojë gjithashtu të përmirësoni vetëvlerësimin tuaj dhe të jeni të dobishëm në mjedisin tuaj.

Si ndihmojnë sfidat personale në përmirësimin e zhvillimit tuaj personal

Sfidat dhe arritjet personale inkurajojnë rritjen tuaj sepse do të mësoni aftësi dhe strategji të reja për të kapërcyer pengesat dhe për të arritur qëllimet tuaja. Për më tepër, këto aftësi mund të transferohen në fusha të tjera të jetës suaj për të zhvilluar veten në përgjithësi.

Po kështu, ato rrisin vetëbesimin sepse duke kapërcyer një sfidë personale, do të ndiheni më të sigurt në aftësitë tuaja, gjë që shërben edhe për të përcaktuar qëllimet tuaja dhe për të identifikuar atë që është e rëndësishme për ju.

## Disa fraza sfidash personale

Tani po ju lë disa fraza të sfidave personale në mënyrë që të përballeni me sfidat me qëndrimin më të mirë të mundshëm:

"Konsideroni çdo pengesë si një sfidë dhe këmbëngulni derisa të arrini sukses."

"Nuk është se jam kaq i zgjuar, por thjesht qëndroj me probleme më gjatë." - Albert Einstein.

"Çelësi i jetës është të pranosh sfidat. "Sapo dikush ndalon së bërëi këtë, ai ka vdekur." -Bette Davis.

"Vetëm ata që guxojnë të dështojnë shumë mund të arrijnë arritje të mëdha." – Robert F Kennedy.

"Nëse nuk je mbi kokën tënde, si e di sa i gjatë je?" - Anonim.

"Një sfidë bëhet pengesë vetëm kur i përkulesh." -Ray Davis.

"Pranoni sfidat e jetës në mënyrë që të ndjeni euforinë e fitores." – George S. Patton.

konkluzione

Tejkalimi i sfidave personale mund të jetë një mënyrë e shkëlqyer për të përmirësuar zhvillimin tuaj personal duke inkurajuar rritjen, duke rritur vetëbesimin, duke ju ndihmuar të përcaktoni qëllimet tuaja dhe duke zhvilluar elasticitetin.

Dhe megjithëse mund të jenë të vështira dhe zhgënjyese nganjëherë, nëse këmbëngulni dhe vazhdoni, do të mësoni të jeni më elastik dhe të kapërceni pengesat që ju dalin.

**Pra, çfarë prisni për të vendosur sfidat tuaja dhe për të filluar t'i kapërceni ato?**

Këtu unë po të lë 11 mini sfida të cilat do të të

Ndihmojnë të ndihesh mirë çdo ditë

Ato janë mini sepse nuk kërkojnë shumë përpjekje, ju garantoj se janë të fuqishme dhe se nëse i praktikoni, do të ndiheni shumë më mirë me veten.

Unë ju sugjeroj t'i bëni ato dhe më tregoni se si ndiheni më pas. Ti guxon? Nëse ju duket shumë, zgjidhni të paktën 3 nga lista dhe filloni me ato. Kur t'i keni të përfshira në jetën tuaj të përditshme, shtoni më shumë. Dhe nëse ju pëlqen dhe jeni nga ata që shkojnë për gjithçka menjëherë...Vazhdo! Siç preferoni.

**1.- Bëni një listë me 3 gjëra që do të dëshironit të ndodhin sot.** Gjëra të thjeshta, të realizueshme që janë në dorën tuaj. Për shembull: duke pirë një kafe në atë tarracë të bukur që patë një ditë më parë, duke pasur kohë të lyeni thonjtë, të lani makinën ose të telefononi nënën tuaj. Kur të ngriheni, shkruani ato dhe merrni letrën me vete. Hapi tjetër është të realizoni të paktën një prej tyre. Po Sapo të jeni të qartë për atë që dëshironi, hidhni hapin dhe realizojeni atë. Harrojini justifikimet. Kjo varet nga ju. Nuk mund ta imagjinoni sa mirë do të ndiheni kur ta bëni atë. Dhe nëse jo, do të më thuash.

**2.-Dilni nga zona juaj e rehatisë.** Të paktën pak. Nëse jeni mësuar të ktheheni në shtëpi në të njëjtën mënyrë, guxoni ta bëni ndryshe herën tjetër. Nëse filloni duke larë flokët kur bëni dush, filloni me këmbët tuaja sot. Mundohuni të bëni diçka në një mënyrë të ndryshme çdo ditë, sado e vogël apo edhe nëse mendoni se është e parëndësishme. Sa herë që e bëni, do të largoheni nga zona juaj e rehatisë. Me kalimin e kohës, do të ndiheni më të gatshëm të provoni më shumë gjëra që janë jashtë zonës suaj të rehatisë dhe më të sigurt në veten tuaj. Do të zgjeroni rrezet tuaj të veprimit dhe do t'i mësoni trurit tuaj se asgjë nuk ndodh. Krejt e kundërta. Ka shumë gjëra të mrekullueshme atje që ju presin.

**3.-Dedikojuni një moment të ditës për të qenë bujar me dikë.** Nuk duhet të jetë material. Gjithçka që duhet është një buzëqeshje, një gjest dashamirësie, një kompliment, një falënderim ose ofrimi i ndihmës për dikë që ka nevojë, edhe nëse ai nuk e kërkon. Dhe pa pritur asgjë në këmbim.Për kënaqësinë e thjeshtë të të qenit bujar.

**4.-Natën, numëroni dhe thoni të paktën 3 gjëra që ju kanë pëlqyer në ditën tuaj.** Dhe falënderoj ata. Po, e di që ka ditë të tmerrshme kur duket sikur asgjë e mirë nuk ka ndodhur. Nëse njëra prej tyre përputhet me ty, bëji vetes një nder: merre puls...A e vëren?...Do të thotë se je gjallë! Ju tashmë keni të parën. Jam i sigurt që nga ai moment do të vijë në mendje dy të tjerat e ardhshme.

**5.-Zgjidhni mendimet tuaja. Unë ju kam thënë tashmë për këtë në këtë postim.** Mbani mend pyetjen miliona dollarëshe: A më mbështet apo më dëmton ajo që po mendoj? Dhe bazuar në përgjigjen, zgjidhni çfarë të mendoni ose t'i thoni vetes.

**6.-Zgjidhni një kohë të ditës dhe bëjeni momentin tuaj.** Edhe nëse janë vetëm 10 minuta, por le të jetë për ju. Dhe përkushtojini ata për të bërë diçka që ju bën të lumtur. Kushti i vetëm është që të jetë për ju dhe me ju. I vetëm. Nga thjesht të mos bësh asgjë sepse ke qenë pa ndalur gjithë ditën, te shikosh diçka që të pëlqen, të lexosh, të gatuash... Me pak fjalë, çfarëdo që të bën të lumtur.

**7.-Qesh me zë të lartë.** Nga ju, nga çdo gjë. Humori është super i fuqishëm për të na çliruar nga tensioni dhe për t'u fokusuar në atë që na ndodh nga një këndvështrim më i shëndetshëm dhe më optimist. I gjeni vetes një monolog ose diçka qesharake për t'ju bërë të qeshni, çfarëdo që të duhet. Por qesh çdo ditë.



**8.-Eliminoni rrjedhjet e energjisë: "duhet" dhe "duhet".** Mundohuni të jeni të vetëdijshëm se sa herë i përdorni ato. Unë ju thashë për to dhe efektet e tyre negative këtu, kështu që ju e dini, filloni t'i kryqëzoni ato.

**9.-Praktikoni këmbënguljen tuaj çdo ditë.** Propozoni të paktën 1 sjellje bindëse një herë në ditë, sado e vogël të konsideroni: nga të thoni jo kur nuk ju pëlqen diçka, te shprehni mendimin tuaj ose të tregoni mosmarrëveshjen tuaj me diçka pa frikë se çfarë mendojnë njerëzit për ju. Mos harroni se bëhet fjalë për të mbrojtur të drejtat tuaja duke respektuar gjithmonë të drejtat e të tjerëve.

**10.- Transformoni «Pse? në "Për çfarë?"** Bëhuni të vetëdijshëm për rastet kur pyesni veten pse gjërat ju ndodhin. "Pse?" ata gjenerojnë viktima (Pse më ndodh kjo mua?). Ata na vendosin si viktima të rrethanave dhe pa aftësinë për të bërë asgjë për këtë. Megjithatë, "për çfarë?" Ata gjenerojnë përgjegjësi dhe na inkurajojnë të veprojmë (Pse po më ndodh kjo mua?)

Ata na lejojnë të shohim të njëjtën situatë nga një këndvështrim tjetër, më aktiv. Dhe prej andej ne mund të nxjerrim mësimin dhe të ndryshojmë atë që është e nevojshme për të përmirësuar situatën ose për të parandaluar që ajo të përsëritet.

**11.-Planifikoni diçka që ju emocionon shumë.** Nga një largim, në një takim me miqtë, duke mësuar një gjuhë të re... Çdo gjë funksionon. Kërkesa e vetme është që të jeni shumë të emocionuar për këtë. Ndaluni në detaje, shikoni opsionet dhe kontrastin, imagjinoni veten duke e bërë atë, duke i dhënë formë, duke e organizuar.

*Dhe kjo është e gjitha për sot.*

Unë Kristiana Capo kam ndarë me ju këto 11 mini sfida për t'u ndjerë mirë çdo ditë duke menduar për veten, për lumturinë tuaj. Ti guxon të praktikosh vetëm njëherë prej tyre dhe jam e sigurt që do të ndihesh shumë më mirë?

***Të ftoj të marrësh veprim sot pa u menduar 2 herë dhe të hidhesh në veprim...***

***Unë jam duke të vëzhguar dhe jam e bindur që ti do praktikosh diçka çdo ditë për vetëm 10 minuta për veten tënde.***

*Të pres të më shkruash për rezultatin.*

*Me shumë dashuri Kristi...*

*Ky material nuk lejohet të shpërndahet apo shitet pa të drejtën e autorit!*

*Kristiana Capo Online Academy*

*Barcelona/Spain*