

KALIBROWANIE STRACHU- NARZĘDZIE DLA PRZYSZŁEGO PRZEDSIĘBIORCY

Ile razy strach przed tym, co może się wydarzyć, uniemożliwił Ci podjęcie działań w sprawie, którą chciałeś zrealizować? Jeśli te wymówki pozbawiają Cię możliwości by dać z siebie wszystko, bezczynność sprawi, że będziesz tego żałował.

Czym jest kalibrowanie strachu? Jest to ustrukturyzowane ćwiczenie refleksyjne i zaprojektowane przez Tima Ferrissa, używane, aby pomóc Ci wyraźnie dostrzec decyzje, gdy strach powstrzymuje Cię i zakłóca Twoje myślenie.

Strona 1: Zmierzenie się ze swoimi lękami.

Krok 1: Na stronie pierwszej, utwórz trzy kolumny i nazwij je odpowiednio: "Zdefiniuj", "Zapobiegaj" i "Napraw".

Zdefiniuj:
Zapobiegaj:
Napraw:

Krok 2: W pierwszej kolumnie określ wszystko to czego się boisz odnośnie podjęcia jakiegoś działania. Wypisz potencjalne najczarniejsze scenariusze, swoje obawy oraz wszystkie "co by było gdyby". Mogą to być odpowiedzi na takie pytania jak: Jaki jest najgorszy scenariusz? Co może pójść nie tak?

Krok 3: W drugiej kolumnie wymień sposoby, dzięki którym mógłbyś zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia każdego z najgorszych scenariuszy. Jakie działania możesz podjąć, aby te scenariusze były mniej prawdopodobne? (Rozważ podjęcie zarówno dużych jak i małych działań).

Krok 4: W trzeciej kolumnie wymień sposoby naprawy szkód, jeśli taka sytuacja będzie miała miejsce. Jakie działania możesz podjąć, aby naprawić szkody lub wrócić na właściwe tory?

Krok 5: Oceń wpływ tych najgorszych scenariuszy w skali od 1-10.
1= minimalny wpływ, oraz 10= w znaczący sposób zmieniający życie na stałe.

Strona druga: Rozważ potencjalne korzyści wynikające z podejmowania działań.

Na drugiej stronie daj sobie przestrzeń do bycia bardziej otwartym i rozważ co mogłoby pójść dobrze jeśli podejmiesz działanie.

Krok 6 :Wypisz korzyści wynikające choćby z próby lub częściowego sukcesu podjętego działania.

Krok 7: Oceń potencjalne korzyści tego sukcesu w skali od 1-10.
1= minimalny wpływ, 10= bardzo znaczący wpływ



Strona 3: Rozważ konsekwencje wynikające z nie podjęcia działania

Trzecia strona jest równie ważna jak pozostałe, lecz często zapominana w procesie podejmowania decyzji: koszty bezczynności.

Krok 8: Stwórz trzy kolumny i opisz je odpowiednio: 6 miesięcy, 1 rok, 3 lata.

Projektowanie trzy lata do przodu może być za trudne do uchwycenia, więc trzymaj się podanego zakresu.

Krok 9: Wymień potencjalne koszty utrzymania status quo. Jakie są koszty związane z nie podjęciem działania?