

Obvladovanje strahu - orodje za bodočega podjetnika

Kolikokrat ti je strah pred tem, kar bi se lahko zgodilo, preprečil, da bi ukrepal v zvezi z nečim, kar si želel storiti? Če bodo ti izgovori vedno prevladali, te bo strah vodil v obžalovanje.

Kaj je obvladovanje strahu? Strukturirana vaja za refleksijo, ki jo je zasnoval Tim Ferriss, ti pomaga lažje videti odločitve, ko te strah zadržuje in izkrivlja tvoje razmišljanje.

Stran 1: Priti blizu in postati oseben s svojim strahom.

Korak 1: Na stran 1 naredi 3 stolpce in jih označi z "definirati", "preprečiti" in "popraviti"

Definirati :
Preprečiti
Popraviti

Korak 2: V prvem stolpcu definiraj vse, česar te je strah glede ideje vstopanja v akcijo oziroma strah pred začetkom. Navedite svoje najbolj strašne scenarije, svoje dvome in svoje "kaj če". Zapišite si vse in se pri tem ne zadržujte. Nekatera vprašanja so lahko: Kaj je najslabši možen scenarij? Kaj lahko gre narobe?

Korak 3: V drugem stolpcu naštej načine, kako lahko zmanjšaš verjetnost, da se bo zgodil vsak najslabši scenarij. Katere ukrepe bi lahko sprejel, da se zmanjša možnost uresničenja scenarijev? (Upoštevaj tako velike kot majhne akcije).

Korak 4: V tretjem stolpcu naštej načine, kako lahko popraviš škodo če bi se določena situacija uresničila. Katera dejanja/ukrepi lahko popravijo škodo ali te postavijo nazaj na želeno pot?

Korak 5: Oцени vpliv navedenih scenarijev na lestvici od 1 do 10.

1 = minimalni vpliv, 10 = trajen pomemben vpliv na življenje

Stran 2: Razmisli o potencialnih prednostih ukrepanja(stopanja v akcijo)

Na drugi strani si daj prostor, da boš bolj odprt in razmisli, kaj bi lahko šlo prav, če boš ukrepal (stopil v akcijo).

Korak 6: zapiši vse pozitivne koristi zgolj poskusa ali delnega uspeha stopanja v akcijo/ukrepanja.

Korak 7: Ocenite potencialno pozitivno korist teh uspehov na lestvici 1–10.

1 = minimalen vpliv, 10 = zelo pomemben vpliv.



Stran 3: Razmisli o posledicah nedelovanja

Stran 3 je enako pomembna kot ostale, vendar se pri odločanju pogosto pozablja: stroški/cena nedelovanja.

Korak 8: Na strani naredi tri stolpce in jih označi s 6 mesecev, 1 leto in 3 leta. Projektiranje izven okvira treh let se zdi preveč neoprijemljivo, zato ostanite v tem časovnem okviru.

Korak 9: Zapišite morebitne stroške (ceno) vzdrževanja statusa quo. Kakšni so stroški (Kakšna je cena) neukrepanja?