Marina Ionescu



7 LUCRURI CARE NU ȚI S-AU SPUS DESPRE SCHIMBARE



Sunt Marina Ionescu, Sales Coach & Trainer, și lucrez cu oameni de vânzări și antreprenori care vor rezultate măsurabile, nu doar motivație de moment.

Acest material este rezultatul experienței mele de peste 11 ani, în care am ajutat 1.098 de antreprenori și agenți de vânzări, consultanți și coachi să atingă rezultate excelente în vânzări.

Am creat acest ghid ca să-ți dezvălui ceea ce nu ți se spune despre SCHIMBARE și cum să faci să fie UȘOARĂ pentru tine și să te ajute să-ți atingi ORICE OBIECTIV.

7 lucruri care nu ți s-au spus și cum să-ți transformi obiectivele în pași ușor de aplicat

De câte ori ți-ai spus:
„Știu ce trebuie să fac, dar nu reușesc să mă schimb”?

Poate ai început de mai multe ori, ai fost motivat câteva zile, apoi ai revenit la vechile obiceiuri. Iar concluzia a venit imediat:

„Schimbarea este grea.”
Dar dacă nu schimbarea este problema?

Nu vreau să-ți spun că orice schimbare este comodă sau că rezultatele apar fără efort. Însă, de cele mai multe ori, schimbarea devine grea pentru că obiectivul este vag, încerci să faci prea multe lucruri deodată sau lași totul în grija voinței.
Iată cele 7 lucruri care te pot ajuta să schimbi această abordare.

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

Sales FUNDAMENTALS

01 NU SCHIMBAREA TE BLOCHEAZĂ, CI LIPSA DE CLARITATE

„Vreau să-mi fie mai bine”, „vreau să câștig mai mult” sau „vreau să fiu mai organizat” sunt intenții bune, dar nu sunt obiective clare.

Nu poți acționa concret asupra unui obiectiv vag. De aceea, mintea ta îl percepe ca pe ceva mare, complicat și greu de realizat.

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

Sales FUNDAMENTALS

CE POTI FACE?

Scrie obiectivul într-o singură propoziție care răspunde la trei întrebări:

1. **Ce vreau să obțin?**
2. **Până când?**
3. **Cum voi măsura rezultatul?**

Completează

Obiectivul meu clar este:

.....

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

Sales FUNDAMENTALS

02 SCHIMBĂ COMPORTAMENTUL, NU DOAR REZULTATUL

Nu poți executa „mai mult succes”, „mai multă energie” sau „mai mulți clienți”.
Acestea sunt rezultate.

Ceea ce poți executa este o acțiune concretă, aflată sub controlul tău, care te apropie de rezultatul dorit.
Obiectivul îți arată direcția, dar comportamentele repetate te conduc până acolo

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

CE POTI FACE?

Alege o acțiune zilnică sau săptămânală care influențează direct obiectivul și stabilește de câte ori o vei repeta.

Întreabă-te:
„Ce trebuie să fac în mod repetat pentru ca rezultatul dorit să devină posibil?”

Completează

Comportamentul pe care îl voi repeta este:

.....

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

Sales FUNDAMENTALS

03 NU ÎNCERCA SĂ SCHIMBI TOTUL DEODATĂ

Îți propui să fii mai organizat, să faci sport, să mănânci mai sănătos, să comunici mai bine, să găsești clienți și să nu te mai stresezi.

Toate începând de luni, evident. 🙂

Nu schimbarea este grea. Cantitatea de schimbare pe care ți-o ceri dintr-odată este prea mare.

Când începi mai multe schimbări simultan, toate concurează pentru aceeași atenție și energie.

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

CE POTI FACE?

Alege un singur obiectiv pentru următoarele 30 de zile: acela care ar produce cea mai importantă diferență în acest moment.

Scrie celelalte obiective pe o listă numită „Mai târziu”. Nu renunți la ele, ci doar refuzi să le lași să-ți împrăștie atenția.

Completează

Prioritatea mea pentru următoarele 30 de zile este:

.....

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

Sales FUNDAMENTALS

04 NU CONFUNDA CEEA CE ESTE NOU CU CEEA CE ESTE GREU

La început, orice comportament nou cere mai multă atenție și pare nefiresc.
Poate te simți nesigur, incomod sau obosit și traduci imediat această senzație prin:
„Este prea greu pentru mine."

Disconfortul nu înseamnă că nu poți. Înseamnă doar că acel comportament nu îți este încă familiar.
După suficiente repetări, ceea ce astăzi îți cere efort poate deveni noua ta normalitate.

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

CE POTI FACE?

Transformă schimbarea într-un experiment de 7 zile.

Repetă acțiunea la aceeași oră, fără să judeci rezultatele după primele două încercări. La finalul celor 7 zile, analizează ce a funcționat și ce trebuie ajustat.

Completează

Experimentul meu de 7 zile va fi:

.....

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

Sales FUNDAMENTALS

05

NU LĂSA OBIECTIVUL ÎN GRIJA VOINȚEI

Dacă în fiecare zi trebuie să negociezi cu tine dacă faci sau nu ceea ce ți-ai propus, schimbarea va deveni obositoare.
Motivația variază. În unele zile vei avea energie, iar în altele vei găsi suficiente motive pentru a amâna.

De aceea, obiectivul are nevoie de o structură, nu doar de entuziasmul de la început.

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

Sales FUNDAMENTALS

CE POTI FACE?

Leagă acțiunea de un reper care există deja în programul tău, folosind formula:

„După _____, la ora/în locul _____, voi face _____."

Astfel, nu mai aștepți să apară cheful. Știi exact când, unde și cum vei acționa.

Completează

Reperul, locul și ora la care voi acționa sunt:

.....

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

Sales FUNDAMENTALS

06 ÎNȚELEGE CE ÎȚI OFERĂ VECHIUL COMPORTAMENT

Orice comportament pe care îl repeți îți oferă un beneficiu, chiar dacă are și un cost. Poate amâni pentru a evita presiunea. Poate spui mereu „da” pentru a evita un conflict. Poate verifici telefonul pentru a obține o pauză rapidă.

Dacă elimini comportamentul fără să înțelegi ce nevoie îți satisface, cel mai probabil vei reveni la el.

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

CE POTI FACE?

Întreabă-te:
„Ce îmi oferă acest comportament în momentul în care îl fac?”

Apoi caută o alternativă care îți oferă același beneficiu, dar cu un cost mai mic.
Nu elimina comportamentul. Înlocuiește-l.

Completează

Vechiul comportament îmi oferă:

.....

Îl pot înlocui cu:

.....

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

Sales FUNDAMENTALS

07

O ABATERE NU ANULEAZĂ SCHIMBAREA

Ai ratat o zi și ai revenit la vechiul comportament.
Concluzia apare imediat:
„Vezi? Știam că nu pot să mă schimb."
Dar o zi proastă nu anulează tot ce ai făcut până atunci.

Schimbarea reală nu este o linie perfectă. Vor exista zile aglomerate, greșeli și momente în care nu vei respecta planul.
Nu abaterea te întoarce înapoi, ci decizia de a nu mai reveni.

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

CE POTI FACE?

Stabilește de la început o regulă de revenire în maximum 24 de ore.

Dacă ratezi acțiunea, nu abandonezi obiectivul și nu încerci să compensezi exagerat. Reprogramezi acțiunea și revii la ritmul stabilit.

Completează

Dacă mă abat de la plan, voi reveni astfel:

.....

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

Sales FUNDAMENTALS

PLANUL MEU UȘOR DE APLICAT

Acum adună răspunsurile tale într-un singur plan.

1. Obiectivul meu clar

Ce vreau exact, până când și cum voi măsura?

.....

2. Comportamentul pe care îl voi repeta

Ce acțiune se află sub controlul meu?

.....

3. Prioritatea mea pentru următoarele 30 de zile

La ce aleg să spun „nu acum”?

.....

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

Sales FUNDAMENTALS

4. Experimentul meu de 7 zile

Ce voi testa înainte să judec rezultatul?

.....

5. Reperul meu

După ce activitate, unde și la ce oră voi acționa?

.....

6. Alternativa la vechiul comportament

Ce beneficiu vreau să păstrez și prin ce comportament îl voi obține?

.....

7. Regula mea de revenire

Cum voi reveni la plan în maximum 24 de ore?

.....

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net

Sales FUNDAMENTALS

PRIMUL PAS DIN CALENDAR

Acțiunea pe care o voi face:

.....

Data: ..... Ora: .....

Schimbarea nu are nevoie de un început spectaculos.

Are nevoie de un prim pas suficient de clar încât să-l faci și suficient de simplu încât să-l poți repeta.

Care este următorul pas? Te invit să îmi împărtășești liber feedback-ul tău despre acest material și să reflectezi la acțiunile concrete pe care le poți face chiar tu pentru a-ți transforma realitatea de zi cu zi.
În plus, poți primi și materialul meu video de 30 de minute despre **Cum să-ți setezi obiectivele în așa fel încât să le atingi de fiecare dată.**

Dacă dorești, scrie-mi la contact@marinaionescu.net sau pe WhatsApp la 0768 645 096.

@marina_m_ionescu
www.marinaionescu.net