

Twoje cele

CZYLI KONCENTRACJA

Budowanie pewności siebie w oparciu o wyznaczanie i realizację ważnych dla nas celów ma wielki sens.

Tak, jak słyszałaś już w pierwszym wykładzie, pewność siebie ma dwie warstwy. Jedną z nich jest samoakceptacja, wiara w siebie, wierność swoim wyborom i decyzjom. Na tej warstwie zbudowana jest druga - dotycząca działania i sposobu zachowania. Ta część kursu (moduł 4) jest właśnie o tym: działaniu i zachowaniu.

Podobno cel to marzenie z terminem realizacji.

Czyli kiedy masz już konkretny plan na konkretne działanie - wtedy masz cel.

Marzenia są często ogólne, są wizją, rzadko określamy je w czasie. Kiedy swoje marzenie sprecyzujesz albo rozbijesz na mniejsze i nadasz jakiś termin realizacji - wtedy masz cel/cele.

Np. moim marzeniem było zostać coachem.

A cele, które postawiłam sobie po to, by je spełnić to:

- 1) ukończyć szkołę coachingu,
- 2) uzyskać certyfikat,
- 3) pozyskać osoby do pracy w coachingu (klientów).

Te cele składają się na realizację mojego marzenia.

Zostanie coachem to - jak widzisz - złożone marzenie :)

Ale nie wszystkie takie są :)

Niektórzy utożsamiają cel z marzeniem i to jest ok :)

Najważniejsze jest to, by działać: realizować to, co nam w duszy gra i czego potrzebujemy - by nasze życie było jaśniejsze, pełniejsze, radośniejsze.

Twoje cele

Dlaczego stawianie sobie celów jest takie ważne?

Cele wiążą się z przyjęciem odpowiedzialności za swoje życie. Wyznaczając sobie cele, decydujesz się na podjęcie wysiłku, by realizować to, czego chcesz. Postanawiasz tym samym, że pokierujesz swoim życiem w tę stronę, w którą chcesz. Kiedy osiągniesz to, co było przez Ciebie zamierzone – nie będzie to zasługa szczęścia czy przypadku, ale Twoja.

Jasne cele sprzyjają sukcesom i szczęściu. Bryan Tracy twierdzi, że wyznaczanie celów jest najważniejszym czynnikiem dla osiągnięcia szczęścia. Jego zdaniem „podstawową przyczyną sukcesu w życiu jest zdolność do wyznaczania i osiągnięcia celów”. Niewątpliwie ustalanie celów i ich realizacja wpływa na jakość życia człowieka.

Jeśli masz ustalone cele w swoim życiu, masz większe poczucie sensu. Cele warto wyznaczać po to, by wiedzieć „po co?” i „dlaczego?”. Dzięki temu, że Twoje działania są ukierunkowane, możesz świadomie decydować i wybierać to, co będziesz robić. Wiesz, dlaczego to robisz. Widzisz, że jest to częścią większej całości. Większość ludzi nie wyznacza sobie celów. To, co robią jest reakcją na bieg zdarzeń. Płyną z prądem. I nie do końca wiedzą, dokąd.

Poprzez wyznaczanie celów – wiesz, co robić, a z czego zrezygnować. Postawienie sobie celów sprawia, że łatwiej zdecydować Ci, na co chcesz mieć czas. Wykorzystuj swój czas mądrze. Bądź proaktywny – czyli sam inicjuj wartościowe dla Ciebie działania. Wybieraj rzeczy, które zaprowadzą Cię do tego, czego oczekujesz od życia.

Twoje cele

Niezwykle ważne jest dobre sformułowanie celu. Eksperci mówią, że poprawnie wyznaczony cel to połowa sukcesu, ponieważ wtedy, gdy dokładnie wiemy, dokąd zmierzamy – mamy możliwość, aby przygotować się na wszelkie trudy po drodze, a tym samym zwiększamy szanse, aby dotrzeć do mety. Pamiętaj o tym, że:

1. **To Ty musisz chcieć osiągnąć swój cel** – czyli musi on wyływać z Twoich wartości. Nikt nie może narzucać Ci celów. Muszą być Twoje.
2. **Cel musi być maksymalnie konkretny i terminowy.** Potrzebujesz dokładnie wiedzieć, czego chcesz.
3. **Wyznaczaj duże cele (długoterminowe) i dziel je na mniejsze,** które będziesz osiągać na drodze do celu głównego. Dzieląc cele, tym samym planujesz sposób ich realizacji. Jeśli masz dobry plan, dobrze wyznaczysz małe cele – masz większe szanse na sukces! Mniejsze cele służą też temu, by zauważać postęp. By nagradzać się na realizowanie poszczególnych kroków.
4. **Pomyśl o przeszkodach, które napotkasz na drodze do celu.** Już teraz miej świadomość, że się pojawią. Pomyśl, jak będziesz z nimi walczyć, aby zwyciężyć.
5. **Zapisuj swoje cele.** Zapisane idee w pewien sposób się materializują. Twoje myśli i pomysły się uzewnętrzniają. Widzisz je. Możesz na nie spojrzeć. Możesz do nich wrócić. Jedni mówią, aby swoje cele zapisywać (przepisywać) codziennie. Inni, żeby raz zapisane cele codziennie odczytywać. Bez względu na to, którą opcję wybierzesz, będziesz w o wiele lepszej sytuacji niż Ci, którzy swoich celów nie zapisali. Potwierdzają to badania!

ćwiczenie 21.

Cele wiążą się z tym, czego pragniemy (cele realizują to, co dla nas w życiu znaczenie). Aby postawić wartościowe, sensowne, użyteczne i dobre dla Ciebie cele, możesz wziąć pod uwagę koło marzeń i aspiracji oraz wrócić do swojej wizji życia.

Zapisz poniżej, jakie cele do osiągnięcia przed Tobą (cele, które wiążą się z wizją życia, która Ci się marzy).

Zapisz, co chciałabyś osiągnąć / zrealizować / jakie cele sobie wyznaczyć (napisz wszystko, co przyjdzie Ci do głowy). To, co zapiszesz to mogą być duże cele, mogą być też mniejsze.

Poniżej przygotowałam 8 obszarów według których możesz pogrupować swoje cele.

Cele mogą być bardzo odległe albo bliższe. Najistotniejsze jest to, by były dla Ciebie ważne!

zdrowie

rodzina

praca

finanse

życie towarzyskie

czas wolny

rozwój osobisty

pewność siebie

A teraz sprawdź, czy każdy z tych celów jest SMART (czyli czy jest wyznaczony dobrze, według pewnych ważnych zasad). Poniżej znajdziesz wskazówki - jaki powinien być cel. Jeśli Twoje cele wymagają przeformułowania - przekształć je tak, by rzeczywiście były konkretne, mierzalne, atrakcyjne, realne i terminowe. Takie cele łatwiej osiągać :)

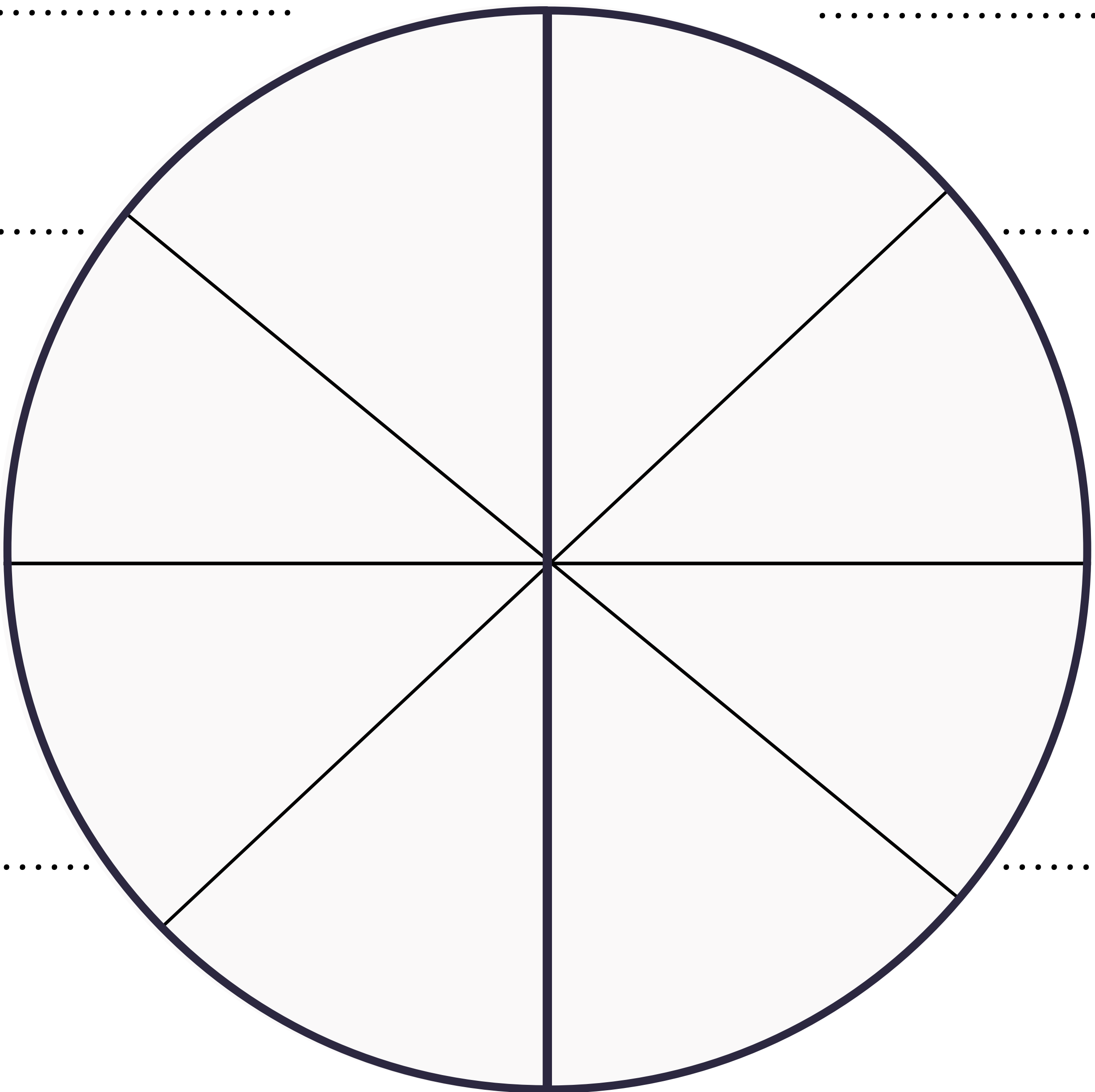
Sprawdź, czy wszystkie
Twoje cele są smart.
Przeanalizuj każdy z osobna.
Zapisz sobie / wydrukuj tę
checklistę - sprawdzanie wg
niej swoich celów to bardzo
efektywna praktyka.

- S** czy jest specyficzny (konkretny)? Wiesz, co dokładnie jest Twoim celem?
- M** czy można zmierzyć jego realizację? Po czym poznasz, że go osiągnęłaś?
- A** czy jest atrakcyjny dla Ciebie/ ambitny?
- R** czy jest realny do osiągnięcia?
- T** czy jest terminowy (czy określiłaś w czasie jego realizację)?

A teraz decyduj, które 8 celów - spośród wszystkich przez Ciebie zapisanych - są dla Ciebie w tym momencie najważniejsze. Może to być po jednym celu z każdego obszaru, ale też może być kilka celów z jednego pola (jeśli są dla Ciebie istotne). Sama zdecyduj.

Koło celów

Umieść 8 swoich celów poniżej.



1. Napisz wewnątrz koła przy każdym celu, co Ci da jego osiągnięcie. Na co pozwoli? Co umożliwi?

2. Który z wypisanych przez Ciebie celów da Ci najwięcej satysfakcji? Z jakiego powodu akurat ten?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Co w Tobie woła o realizację tych celów? Innymi słowy: co takiego w Tobie jest, co sprawia, że chcesz realizować te właśnie cele?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Twoje cele

Co bierzesz sobie z tej lekcji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

