

Realizacja celu - czyli działanie

Pewnie nie zdziwię Cię, jeśli powiem, że możliwości, jakie mamy, żyjąc w cywilizacji europejskiej, w XXI wieku są ogromne. Mamy w zasięgu naszych rąk tak wiele wiedzy, możliwości rozwoju (z czego zresztą Ty właśnie korzystasz :)), doświadczeń, że nie sposób tego ogarnąć.

W tej lekcji skup się właśnie na tym: co możesz, co leży w zasięgu Twojego wzroku, a nawet jeśli jest poza zasięgiem wzroku, ale tego potrzebujesz, to masz pod ręką z pewnością masę narzędzi, by się do tego zbliżyć.

Ponadto zawsze możesz wykonać jeden, mały, pierwszy krok w stronę swojego celu. I o ten krok będziesz bliżej!

Dowodzono naukowo, że jeśli człowiek ma jakiś pomysł czy cel, to prawdopodobieństwo jego zrealizowania zwiększa się w istotnym stopniu, jeśli podejmie się od razu JAKIEŚ działanie. Jakiegokolwiek, ale w stronę tego celu.

W tej lekcji to właśnie możesz zrobić. Możesz podejść o krok bliżej do swoich celów! A ten pierwszy krok jest niezwykle ważny, choć z pozoru tak mały!

Działanie to sedno zmiany. To centrum osiągnięcia celów. Działanie to oś rozwoju.

Nie osiągniesz swoich celów bez działania.

Bez niego nie przeprowadzisz zmiany.

Wielu ludzi zatrzymuje się na etapie ustalania celów, planowania i ewentualnie pierwszych podjętych kroków.

I tu często pojawiają się trudności. Tu się wycofujemy.

Bo działanie jest najtrudniejsze.

Wymaga ogromnego samozaparcia. Wymaga samodyscypliny (nie bójmy się tego słowa!), cierpliwości, wytrwałości i aktywności.

Żeby podjąć efektywne działania - potrzebujesz planu. Dla realizacji Twojego celu potrzebujesz go jak tlenu!

Dzięki dobremu, przemyślanemu planowaniu - wiesz, co masz robić. Wiesz, w którym punkcie jesteś. Wiesz, po co stawiasz swój kolejny krok.

Żeby realizować swoje cele, potrzebujesz rozbić je na mniejsze. To pozwoli Ci kontrolować, czy wszystko idzie zgodnie z planem, a także zauważać efekty. Małe cele łatwiej osiągać - więc już po drodze do celu będziesz mieć satysfakcję i będziesz mogła być z siebie dumna! Te poszczególne małe cele/etapy będą dotyczyły bardzo konkretnych działań od Ciebie. Tutaj wszystko sobie zaplanujesz :)

cel 1 :

poszczególne działania/etapy w realizacji mojego celu:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

cel 2 :

poszczególne działania/etapy w realizacji tego celu:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

cel 3 :

poszczególne działania/etapy w realizacji mojego celu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

cel 4 :

poszczególne działania/etapy w realizacji tego celu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

cel 5 :

poszczególne działania/etapy w realizacji mojego celu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

cel 6 :

poszczególne działania/etapy w realizacji tego celu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

cel 7 :

poszczególne działania/etapy w realizacji mojego celu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

cel 8 :

poszczególne działania/etapy w realizacji tego celu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Teraz masz zaplanowane swoje działania i etapy w realizacji tego, co sobie zamierzyłaś.

Nie stresuj się, że jest tego dużo: 8 celów, wiele działań. Nie musisz realizować swoich celów na raz!

Znasz powiedzenie, że kto łapie wiele srok za ogon, to nie złapie żadnej?

Jeśli czujesz się na siłach, by realizować swoje cele równocześnie - ok!

Ale jeśli obecnie potrzebujesz skupić się na jakimś jednym, konkretnym, to tak zrób!

Ważne, by Twoje działania były skuteczne. Byś szła do przodu, choćby z jednym celem! :)

W matrycy poniżej możesz wypisać sobie, które z Twoich celów są pilniejsze, a które mniej pilne:

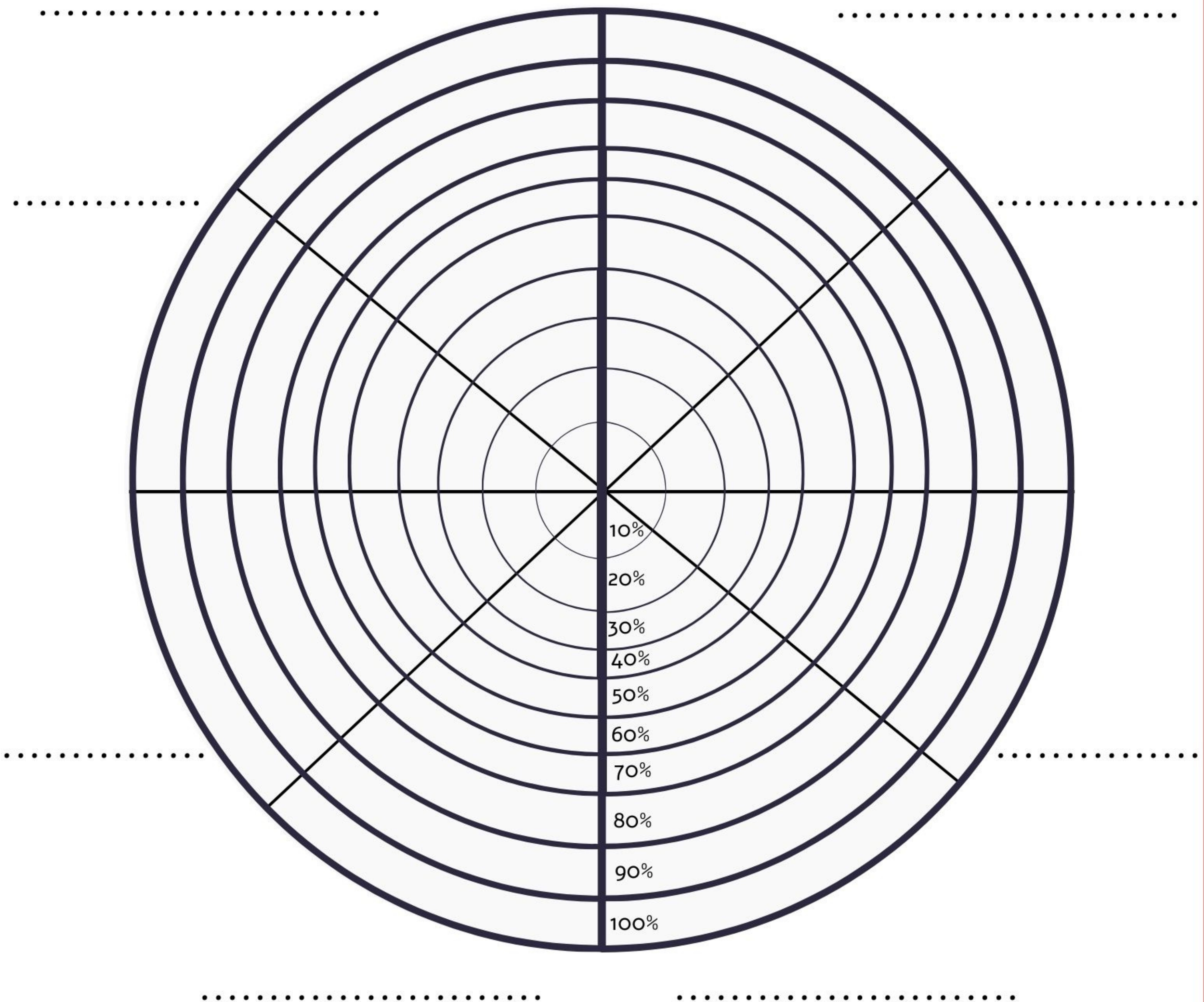
I cele najważniejsze,
najpilniejsze

II ważne, pilne
(ale nie na już)

III ważne, ale
mniej pilne

Koło działania

Przepisz w wykropkowanych miejscach ponownie swoje cele (wiedz, że częste przepisywanie celów bardziej koncentruje Twoją uwagę na nich!) albo zrób sobie duże koło na innej, oddzielnej, dużej kartce - bo to koło będzie dla Ciebie szczególne! :)



Koło działania

To koło posłuży Ci do monitorowania, czyli sprawdzania efektów Twoich działań. Codziennie/co tydzień/ co dwa tygodnie - jak sobie sama ustalisz - otwieraj sobie to koło i zaznaczaj w nim, czy posunęłaś się do przodu w realizacji swoich celów. Możesz to robić zamalowując daną część koła - która odpowiada określonemu celowi (zamalowuj ją zaczynając od środka). Zaproponowana przeze mnie podziałka jest orientacyjna (np. Możesz sobie ustalić że np. po zrealizowaniu pierwszego kroku zamalujesz 1/3 tej najmniejszej części, bo ten krok był wstępny/mały. Możesz też uznać, że kolejny krok był na tyle istotny, że zamalujesz aż 20 procent. Wszystko zależy od Ciebie.)

Proponuję Ci, abyś obok celów przy kole zapisała sobie też daty, kiedy je osiągniesz :)

Tak, jak wspominałam Ci na poprzedniej stronie - nie musisz koncentrować się od razu na wszystkich celach. Możesz wybrać jeden, dwa i im poświęcić swoją uwagę w pierwszej kolejności.

To Twoje życie, Twoje cele.

Ty siebie znasz najlepiej.

To Ty decydujesz.

Wyznaczone przez Ciebie cele wynikają z Twoich wartości, pragnień, potrzeb. Z tego, co dla Ciebie ważne. Z Twojej wizji życia i tego, co warto w im przeżyć i zrealizować.

Twoje cele są o Tobie.

Działanie

Jaką refleksję masz po tej lekcji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....