

MODUŁ IV

Planowanie

LEKCJA 18. NOWY CEL - STARY CEL?

Czy to Twoje pierwsze podejście do realizacji tego celu? Czy też będziesz próbować realizować go ponownie? (Nota bene: nie ma nic złego w stawianiu sobie tych samych celów :)

Jeśli to jest Twój nowy cel - pomiń to ćwiczenie.

Jeśli natomiast już podejmowałaś próby osiągnięcia go, czytaj dalej :)

Często jest tak, że próbujemy np. schudnąć, nauczyć się angielskiego, przestać odkładać wszystko na później, zacząć ćwiczyć, itp... i próbujemy i próbujemy... i nic.

Teraz słowo o tym, dlaczego tak jest, że człowiek planuje wciąż to samo - mimo, że w ogóle nie wychodzi!

Ludzie mają tendencję do idealizowania przyszłości!

Idealizowanie przyszłości sprawia, że przeceniasz swoje możliwości!

Kiedy postanawiasz sobie coś, to masz najczęściej wizję pasma sukcesów związaną z tym postanowieniem. Zakładasz zwycięstwo i nie może być inaczej... mimo, że podejmowałaś już wiele prób w przeszłości. Mówisz sobie: teraz będzie inaczej!

Tylko dlaczego masz wytrwać, skoro do tej pory Ci się nie udawało?

Mamy skłonność do myślenia o sobie w przyszłości jako o kimś innym niż jesteśmy obecnie (**nawet, jeśli wiesz, że dane działanie Ci nie wychodziło!**)

Moje **Ja 1** (teraźniejsze) różni się od **Ja 2** (z przyszłości).

No i oczywiście Ja 2 jest idealne, a jego siła woli udźwignie każde postanowienie!

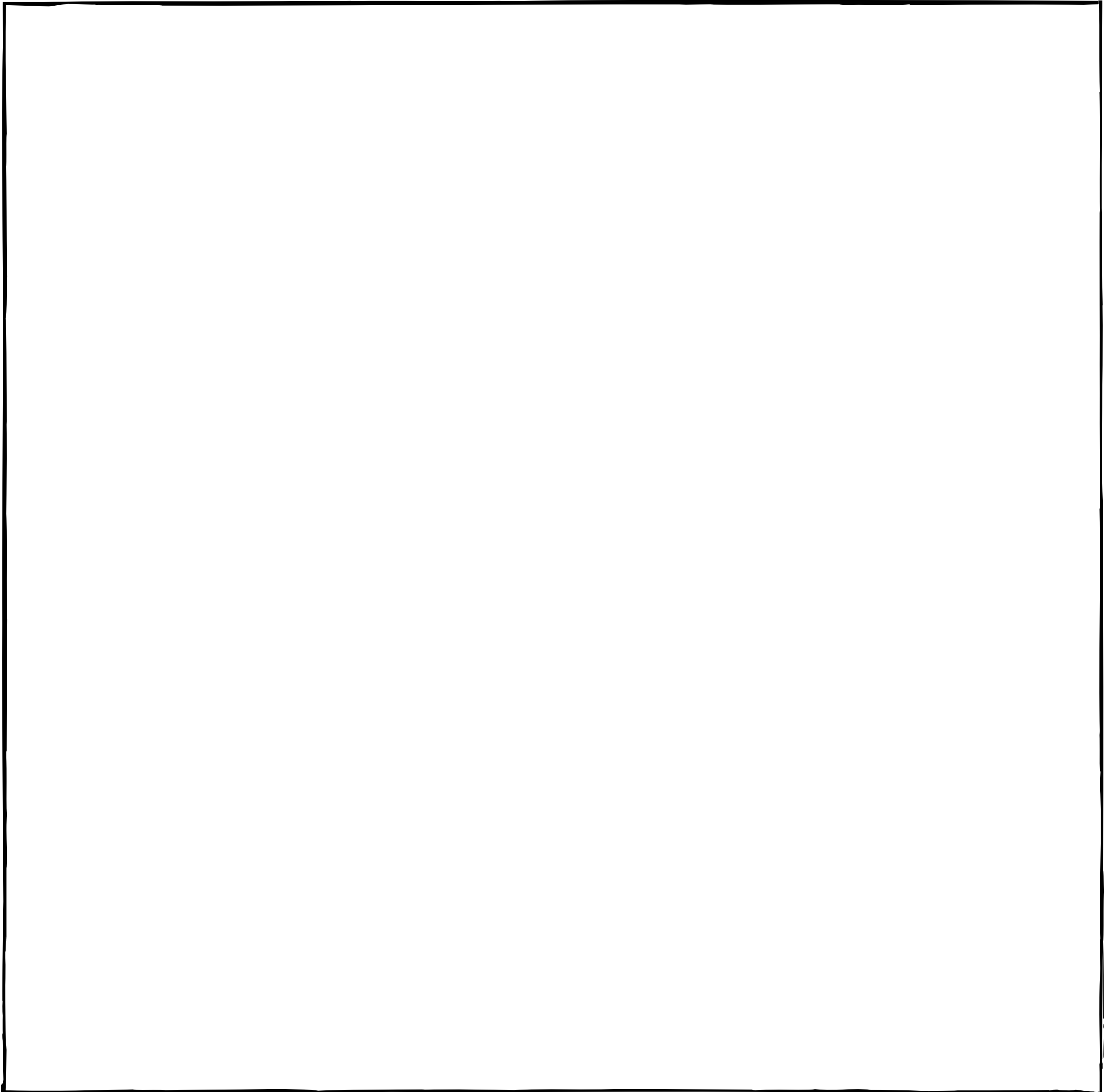
Tylko... dlaczego masz w przyszłości wytrwać, skoro do tej pory nie dałaś rady? Jaka będziesz/ co będziesz mieć przez kolejne tygodnie czy miesiące, czego nie miałaś do tej pory?

Realistyczne spojrzenie na siebie w przyszłości pozwala na większą rozwagę w podejmowaniu postanowień, co wpływa pozytywnie na Twoje szanse!

Teraz uczciwie sobie odpowiedz na pytanie: Co u Ciebie nie działa jeśli chodzi o realizację tych starych celów? Co się nie sprawdziło? Jakie przeszkody napotkałaś?

Zastanów się też nad tym, co działało? Co możesz powtórnie wykorzystać?

To, co tu napiszesz będzie miało ogromne znaczenie dla realizacji Twoich celów.



Kiedy będziesz planować realizację swoich celów - pamiętaj o tym, co u Ciebie działało, a co nie działało w przeszłości.

Nie popełniaj tych samych błędów. Jeśli chcesz powtórzyć jakąś strategię - zmodyfikuj ją, pozbądź się najtrudniejszych dla Ciebie elementów, wprowadź inne - bardziej przydatne.