7-ETAPOWA METODA OKREŚLANIA CELÓW

1.CEL

Określ dokładnie, czego pragniesz w danym obszarze życia. Cel musi być realny i mierzalny

2.TERMIN

Wyznacz sobie termin osiągnięcia tego celu. Jeśli jest to duży cel, podziel go na etapy.

3.LISTA

Sporządź listę wszystkich rzeczy, które będziesz musiał zrobić, żeby ten cel osiągnąć

4.PLAN

Przekształć listę działań w plan - wyznacz priorytety. Porządkując listę chronologicznie, określasz, co musisz zrobić najpierw.

5.OGRANICZENIA

Zidentyfikuj przeszkody i ograniczenia, które mogą utrudnić Ci osiągnięcie celu.

6.DZIAŁANIE

Wykonaj krok do przodu - zacznij działać. Zrób cokolwiek, żeby ruszyć z miejsca.

7.SYSTEMATYCZNOŚĆ

Codziennie rób jedną rzecz, która przybliży Cię do celu.

JAKI POWINIEN BYĆ CEL?

MIERZALNY

PO TYM POZNASZ, ŻE CEL ZOSTAŁ OSIĄGNIETY

POZYTYWNY

ZAMIEŃ NEGATYWNE "NIE CHCĘ" NA POZYTYWNE "CHCĘ"

ZAPISANY NA KARTCE

DAJE TO WIĘKSZE PRAWDOPODOBIEŃSTWO ZREALIZOWANIA GO

KONKRETNY

NP. ZRZUCĘ 5 KILOGRAMÓW

OSIĄGALNY

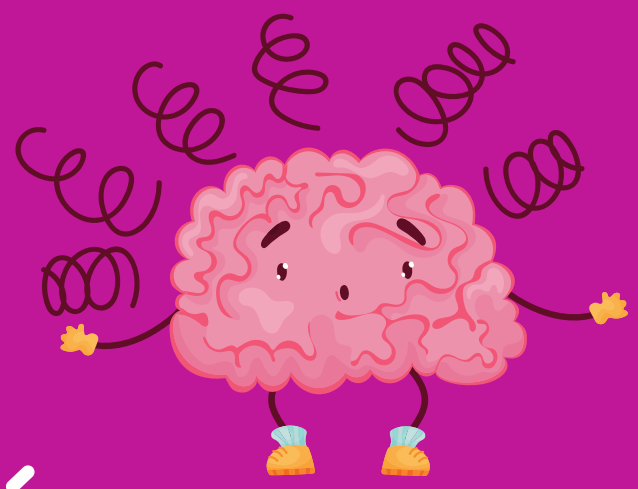
NIE WYNACZAJ SOBIE NIEREALNYCH PLANÓW, MIERZ WYSOKO, ALE REALNIE

OKREŚLONY W CZASIE

NP. DAJĘ SOBIE CZAS DO KOŃCA DANEGO MIESIĄCA

WYOBRAŻAJ SOBIE, ŻE TEN CEL ZOSTAŁ JUŻ PRZEZ CIEBIE OSIĄGNIĘTY!

JAK POZBYĆ SIĘ ZWODNICZYCH KOMUNIKATÓW MÓZGU?



1 krok

NAZWIJ PO IMIENIU

Rozpoznawaj zwodnicze komunikaty wysyłane przez mózg.

2 krok

PRZEFORMUŁUJ

To nie ja, to tylko mój mózg.

3 krok

ZMIEŃ PERSPEKTYWĘ

Skieruj swoją uwagę na proces myślowy, który jest korzystny i produktywny.

4 krok

PRZEWARTOŚCIUJ

Zrozum czy w rzeczywistości są te myśli, pragnienia i impuls, po prostu odczuciami wywołanymi przez zwodnicze komunikaty.

Źródło: Jeffrey M Schwartz, Rebecca Gladding, "Zapanuj nad swoim mózgiem", 2020

10 pytań, które musisz sobie zadać, żeby utrzymać MOTYWACJĘ

1. Co dla mnie oznacza sukces?

2. Czego najbardziej chcę w życiu?

3. Jaki jest mój najważniejszy cel?

4.Jakbym się czuł/a, gdybym osiągnął/a dziś swój najważniejszy cel?

5. Jakie będą konsekwencje jeśli nie osiągnę swojego celu?

6. Kto może mnie wspierać?

7. Jak bardzo angażuje się w realizację swoich celów ?

8. Co powstrzymuje mnie od bycia zmotywowanym/ną i jak mogę pokonać te przeszkody?

9. Jakie nawyki chcę zmienić?

10. Za co jestem najbardziej wdzięczny/na?

Źródło: rosnijwsile.pl