

"Przyczyną tego, że nie realizujesz swoich celów może być to, że się za to źle zabierasz"

Określenie celu

Zapisz poniżej jaki cel chcesz osiągnąć, z jakim wyzwaniem się mierzysz. Zapisz go z nastawieniem, że podejmiesz się tego zadania

Mój cel:.....
.....
.....
.....

1. Sprawdź czy cel jest dobrze określony. Czy nie jest zbyt ogólny i nie wiesz co dokładnie chcesz osiągnąć lub zbyt konkretny i mało motywujący.

Cel ogólny – chcę czuć się szczęśliwa,
Cel konkretny – chcę schudnąć 30 kg.

a) Jeśli cel jest ogólny ukonkretnij go, odpowiadając sobie na pytania:

- na czym to polega?

.....

- po czym poznam że to jest?

.....

- co będę wtedy inaczej robić, myśleć, czuć?

.....

b) Jeśli cel jest zbyt konkretny cel połącz z wyższymi celami, odpowiadając na pytania

- po co mi to?

.....

"Pierwszy krok" - materiały z warsztu on-line

- co będzie inaczej w moim życiu jeśli to osiągnę?

.....

- co ważnego osiągnę realizując ten cel?

.....

- co będzie możliwe gdy to osiągnę?

.....

Uniwersalny motywator – rozwój „wzmacniam swoje zdrowie i podnoszę energię gdy chodzę na ćwiczenia”

Zapisz teraz jak brzmi Twój cel:

Mój cel:.....
.....
.....
.....

Realność celu

1. Czy cel zależy od Twojego działania?
2. Czy cel leży w granicach Twoich możliwości?

1. Czy cel zależy od Twojego działania?

Czy możesz go realizować bez pytania o zgodę lub namawiania innych ludzi do zrobienia czegoś?

.....

Jeśli realizacja celu zależy w jakikolwiek sposób od innych ludzi, twój cel może być nie do osiągnięcia

Co Ty możesz zrobić aby przekonać te osoby do współpracy w kierunku Twojego celu?

.....

Jakie cele ma ta osoba, od której zależysz w tym momencie? W jaki sposób twój cel jest zgodny z celami tej osoby?

"Pierwszy krok" - materiały z warsztu on-line

.....
Co jest ważne dla tej osoby, jaką korzyść odniesie ta osoba kiedy Ty osiągniesz swój cel?
.....

Jeśli realizacja celu zależy od innej osoby i nie jesteś w stanie uzyskać jej współpracy do jego osiągnięcia to cel jest nierealny i raczej masz małe szanse go osiągnąć. Jeśli czujesz, że jesteś w stanie przekonać drugą osobę do współpracy to cel może być osiągnięty ale potrzebujesz go zacząć realizować od dogadania się z tą osobą

2. Czy cel leży w granicach Twoich możliwości?

Co wiesz już o sobie, o swoich zdolnościach, umiejętnościach, cechach osobowości, co pozawala wierzyć, że jesteś w stanie to osiągnąć?
.....

Czy jacyś inni ludzie osiągnęli podobny cel?
.....

Czy udało Ci się choć w minimalnym stopniu osiągnąć taki cel choć na chwilę? Kiedy to było? Na jak długo się udało?
.....

Czy już kiedyś udało Ci się osiągnąć coś zbliżonego do tego celu? Co to było? Jak to się udało?
.....

Jeśli kiedykolwiek udało Ci się w jakiejś mierze osiągnąć coś zbliżonego do tego celu, albo udało Ci się to na chwilę, to jest znak, że cel jest w granicach Twoich możliwości. Jeśli cel osiągnęli inni ludzie to też jest sygnał, że cel może być realny też dla Ciebie.

Jeśli nikt nigdy nie osiągnął takiego celu a Ty nie masz żadnych danych ku temu aby wierzyć, że jesteś w stanie to zrobić to cel nie wygląda na realny i warto go zmienić

Kiedy chcesz to osiągnąć?

Skoro masz już cel, konkretny, motywujący, realny do osiągnięcia to pytanie kiedy chcesz go mieć

"Pierwsz krok" - materiały z warsztu on-line

Chcę osiągnąć ten cel do

Świadomość czasu jaki sobie dajesz na osiągnięcie celu, działa mobilizująco ale zadbaj o to aby czas ten był realny, oparyu na twojej wiedzy jak osiągają takie cele inni i jaki są Twoje własne doświadczenia z osiągnianiem takich celów

Cel to efekt działania

Jakie aktywności i działania prowadzą do tego celu albo przynajmniej Cię do niego mogą przybliżyć? Zrób listę wszystkich czynności, o których wiesz z doświadczenia innych i swoich dotychczasowych prób, że dają efekty których pragniesz

żeby osiągnąć taki cel jak mój trzeba robić następujące rzeczy

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co z tej listy jest dla Ciebie najbardziej dostępne. Którą z tych czynności byłbyś w stanie zrobić najszybciej? Podkreśl te czynności, które są dla Ciebie najłatwiejsze, realne do wykonania

Strategia pierwszego kroku

Zmiany życiowe osiąga się poprzez szukanie tego, co jest możliwe i co działa

Nie musisz znać wszystkich etapów swojej drogi

Skup się na pierwszym kroku i jego efektach

Przygotuj się na błędzenie i poprawianie błędów

Z listy aktywności prowadzących do celu wybierz jedną najbardziej realną dla Ciebie

Zapisz ją

Osiągnięcie celu zacznę od

Sprawdź co czujesz kiedy myślisz, że zaraz zaczniesz to robić. Uczucie nie „dam rady”; chęć odłożenia tego pomysłu, wewnętrzny opór to informacja zwrotna „za dużo na raz”. Jeśli czujesz coś takiego podziel tę czynność na mniejsze zadania, odpowiedz na pytanie:

To zadanie składa się z następujących podstawowych czynności.....

.....

.....

Wybierz, która z tych czynności jest pierwsza.

Czas działania

Otwórz kalendarz np. google i wpisz w niego wszystkie stałe czynności, które wykonujesz w ciągu dnia (skorzystaj z opcji powtarzania zadania w określonych dniach)

dopisz czynności, które masz zaplanowane na jutro

sprawdź jakim czasem dysponujesz i kiedy realnie możesz wykonać swój pierwszy krok.

Jeśli się nie mieści w czasie sprawdź, czy możesz wykonać jakąś jego część albo kiedy w ciągu najbliższego tygodnia jesteś w stanie to zrobić.

Twoim pierwszym krokiem może być wykształcenie jakiegoś nowego nawyku, który będzie wspierał Twój cel. Np. Jeśli twój cel wymaga opanowania swojego lęku, możesz potrzebować

"Pierwszy krok" - materiały z warsztu on-line

nowego nawyku, polegającego na świadomym oddychaniu lub rozluźnianiu napiętych mięśni. Żeby móc wykształcić taki nawyk, potrzebujesz powtarzać daną czynność najczęściej jak się da, najlepiej codziennie.

Czyli możesz potrzebować wpisać w swój harmnogram dnia np. Trening oddechowy lub relaksacyjny.

Jeśli chcesz wyrobić nowy nawyk, potrzebujesz połączyć go z jakimś innym który masz już teraz wyrobiony. Czyli umieścić daną czynność w stałym miejscu w ciągu dnia.

Zrób postanowienie

Jutro, kiedy tylko.....(koniec stałej czynności) zrobię
(pierwszy krok), zrezygnuję **(to, co robisz zazwyczaj w tym czasie)**
dzięki czemu osiągnę.....(twój cel) w czasie do
(czas kiedy chcesz to osiągnąć)

Zapisz swoje postanowienie w miejscu, w którym będzie dla Ciebie dostępne.

Rozliczaj się z postanowieniami

Rejestruj w kalendarzu lub aplikacji (np. HabitBull) czy zrobiłeś swój pierwszy krok

Notuj co Ci utrudniło – wyciągaj wnioski

uwzględnij częściowe osiągnięcia

Buduj nawyki

Jedno postanowienie nie czyni zmiany, zwłaszcza jeśli nie zostanie zrealizowane. Jeśli naprawdę zależy Ci na efekcie, potrzebujesz wyrobić sobie zwyczaj monitorowania swojego działania każdego dnia.

Czyli wieczorem w dniu, którego dotyczyło postanowienie, potrzebujesz zapytać siebie czy zrobiłeś to co sobie obiecałeś.

Badania psychologiczne pokazują, że osoby zapisujące w kalendarzu realizację postanowień, znacznie częściej trzymają się ich i nie rezygnują, w porównaniu z tymi, którzy tego nie robią.

Załoś sobie kalendarz do monitorowania wykonania swoich postanowień albo pobierz bezpłatną aplikację na telefon np. HitBull. Codziennie zapisuj czy zrealizowałeś swoje postanowienie.

"Pierwsz krok" - materiały z warsztu on-line

Jeśli danego dnia się nie udało, zapisz co Ci przeszkodziło.

Po tygodniu zrób podsumowanie i sprawdź jakie przeszkody występowały w tym tygodniu najczęściej. Poradzenie sobie z tą przeszką będzie dla Ciebie następnym krokiem do celu

W razie potrzeby możesz też korzystać z możliwości skonsultowania swoich wątpliwości czy pytań, poprzez stronę na której będzie udostępnione nagranie.

Po dwóch tygodniach od warsztatu - porosimy Cię o napisanie jak Ci idzie ta praca.

17.07.2019 planujemy kolejny warsztat, na którym odpowiemy na najczęściej pojawiające się trudności w tym procesie.