

Maciej „merlin” Moroz

Stawianie celów

Postaw sobie cele na nowy, 2010 rok!
24.XII.2009

Fragment skryptu szkoleniowego



Cele.

Dokąd zmierzasz i jak to osiągniesz?

Czym są cele?

Cele to spisane na kartce marzenia z konkretną datą realizacji. Są jak drogowskazy na drodze, które wskazują nam kierunek i postęp w dotarciu do celu podróży.

Jak spisać cele?

Spisywane cele:

- Są motywujące.
- Są obowiązujące.
- Są w "świecie materialnym".
- Nie podlegają nastrojom.
- Nie ulegają zapomnieniu.
- Kreują presję wewnętrzną (dobrą rzeczą jest zobowiązanie wobec kogoś innego).
- Przykład: Historia studentów Harvardu i tych, co spisywali marzenia.
- Przykład: Ludzie stawiające cele zarabiają 2 razy więcej pieniędzy, są szczęśliwsi, zdrowsi i radośniejsi (UCLA).

Cel powinien być spisany w sposób:

1. Pozytywny.
2. Zwięzły.
3. Być nacechowany emocjonalnie.
4. Realistyczny.
5. Osiągalny.

Najczęstsze błędy przy stawianiu celów i realizowaniu marzeń:

1. Brak realistycznej oceny tego, gdzie jesteś.
2. Brak pewności siebie.
3. Brak pasji i ekscytacji.
4. Za dużo celów lub brak koncentracji na nich.
5. Brak pełnego oddania i zaangażowania (poczucia „muszę”).
6. Nie podjęcie działań zmierzających do realizacji celu.
7. Brak elastyczności.
8. Wybieranie celów pośrednich, zamiast ostatecznych.
9. Brak chęci nauki.

Ćwiczenie 10: Stawianie celów:

1. Stawianie celu – wypisz wszystko, co przyjdzie ci do głowy jako cel i podaj przy każdej z nich ile ci zajmie osiągnięcie każdego z nich.

2. Poznanie swoich powodów i motywacji. Co zyskam jeśli to osiągnę, co stracę, gdy tego nie zrealizuję? Dlaczego muszę to osiągnąć?

Stawianie celów

4. Zadaj sobie pytanie, jakie są rzeczy, które być może będziesz musiał zrobić, aby osiągnąć cele, chociaż może nawet za bardzo ich nie lubisz?

5. Opracowanie planu działania. Wypisz wszelkie akcje, które możesz podjąć, aby osiągnąć swoje cele. Wybierz te, które z pewnością muszą mieć miejsce, aby udało ci się zrealizować marzenia.

Ćwiczenie 12: Proces osiągnięcia celów.

1. Stworzyć warunki do realizacji celu.

Jest kilka warunków, aby cele mogły zostać zrealizowane:

- a) Cel musi być sformułowany w sposób pozytywny – pisz czego chcesz, a nie czego nie chcesz.
- b) Cel musi być twój – coś, czego ty chcesz, a nie coś, czego ktoś od ciebie oczekuje.
- c) Cel jest dokładnie określony. Im więcej detali, tym lepiej.
- d) Skutki celów są przez ciebie oczekiwane.

Zastosuj te 4 punkty do swojego największego celu. Po pierwsze, zapytaj się jaki jest twój cel? Skąd będziesz wiedział, że osiągnąłeś go? Poczuj tą ekscytację i radość z tego, jak to będzie go osiągnąć. Jak to wpłynie na realizację twojej misji i twoich wartości? Zauważ jak te wewnętrzne sygnały dają ci pasję. Jeśli jej nie czujesz, przyjrzyj im się dokładniej i jeśli trzeba, rewaluuuj je. Czy są jakieś negatywne skutki osiągnięcia celu? Jeśli tak, zastanów się, w jaki sposób możesz zamienić je w pozytywne. Zauważ również pozytywne skutki twojego celu. Jak to wpłynie na ciebie, twoich bliskich i całe otoczenie. Poczuj, jak to zmienia twoje życie. Zauważ jak ten cel zmienia twoją przyszłość. W pełni skoncentruj się na swoim celu i wyobraź sobie to wszystko, co ci on daje. Poczuj jak twoja cała istota zgadza się z tym celem i w pełni go akceptuje, a także pragnie.

2. Stwórz podniecającą przyszłość. Wyobraź sobie najpierw dokładnie, z całą wyrazistością i bogactwem elementów submodalnych to, co będziesz robił jutro. Stwórz w swoim umyśle kino. Wyobraź sobie jasno osiągnięcie tego celu. Tak jakby ta przyszłość była tuz tuż, jasna czysta i kolorowa. Ujrzyj samego siebie osiągniętego ten cel. Poczuj tą przyjemność, to, co słyszysz, widzisz i co robisz. A teraz wyobraź sobie nie tylko osiągnięcie celu, ale i cały proces osiągania. Zauważ efekty i skutki. Zauważ stan umysłu siebie osiągniętego, a także otaczających cię ludzi. Zauważ jakich zdolności i wiedzy musiałeś użyć. Dodaj efektów specjalnych, jak np. promieni rentgenowskich prześwietlające i ukazujące pracę twojego umysłu oraz ciała. Możesz użyć kolorów i światła ilustrującego twoje emocje. Możesz wykorzystać mozaikę z obrazów przedstawiających twoje różne doświadczenia i odczucia. Zobacz z jaskrawością i jasnością to, czego pragniesz. Stwórz jasny obraz swoich odczuć wewnętrznych i cielesnych. Ujrzyj mistrzowski obraz tego, co osiągasz. Zauważ, że jest ścieżka prowadząca od dzisiaj do momentu w przyszłości, w którym osiągasz cel. Wyobraź sobie jasno swoją przyszłość i tą ścieżkę prowadzącą do niego.

3. Pomaganie podświadomemu umysłowi w budowaniu sposobu osiągnięcia celu. Rozejrzyj się, a dostrzeżesz swoje uczucia. Wyobraź sobie, że świętujesz właśnie osiągnięcie swojego celu. Zatrzymaj ten obraz i wyjdź w jeszcze dalszą przyszłość, aby ujrzeć misję. Ujrzyj siebie samego tu i teraz, wyobraź sobie ścieżkę łączącą te trzy miejsca w przyszłości. Cofnij się w czasie i przyjrzyj tej ścieżce. Twój

Stawianie celów

podświadomy umysł pokaże ci, co robiłeś słyszałeś i mówiłeś, aby osiągnąć te cele. Może ktoś ci pomógł, może czegoś doświadczyłeś. Ujrzyj te i inne działania, jakie wydarzyły się na twojej drodze do sukcesu. Możesz widzieć wiele sposobów i rzeczy, które zrobiłeś, aby osiągnąć swoje cele. Wszystkie czynności, kontakty, praca i wszystko inne. Ujrzyj wiele działań, nowych możliwości i zdolności. Gdy widzisz te wszystkie rzeczy, pomyśl o nich jako części twojej misji. Ujrzyj wiele możliwości i działań, które cię tam zabrały. A teraz, gdy wrócisz do terażniejszości, ponownie wyobraź sobie jak ten twój cel jest pasjonujący i ekscytujący.

4. **Podejmij działanie!** Zaczynij działać. Przejdź przez swój kalendarz i wypisz datę, kiedy będziesz świętował osiągnięcie celu. Wypisz także konkretne działania w konkretnym czasie, kiedy dokładnie je podejmiesz, aby osiągnąć swoje cele. Znajdź dobry czas, aby wykonać każde z nich. Pamiętaj, że twoja misja jest bardzo istotna i nadal jest w twojej głowie. Pamiętaj, że masz zawsze dostęp do tej wizji i możesz wybrać się w przyszłość i przypomnieć sobie swój cel. Gdy przyjdzie czas, aby wykonać to, co zaplanowałeś– zrób to!

Stawianie celów

NOTATKI

Stawianie celów

NOTATKI