

CELE – JAK JE WYZNACZAĆ, BY FAKTYCZNIE JE ZREALIZOWAĆ?

Zazwyczaj na początku roku kalendarzowego obieramy jakieś cele, które chcielibyśmy zrealizować w danym roku. Niestety tylko nieliczni w trakcie roku realizują zakładane cele, a jeszcze mniej osób może powiedzieć na końcu roku, że zrealizowało zakładane cele. Dlaczego tak się dzieje?

Zacznijmy od przyjrzenia się temu jak wyznaczony został cel. W tym miejscu pragnę przywołać historie, które Brian Tracy opisuje w książce „Psychologia osiągnięć”.

W roku 1953 zapytano absolwentów uniwersytetu, czy mają wyraźne, spisane cele i plany na dalsze życie. Okazało się, że tylko 3% absolwentów spisało swoje cele, 13% miało cele, ale niespisane, a 83% nie miało żadnych celów. Po 20 latach stwierdzono, że te 3% absolwentów ze spisanyimi celami miało więcej pieniędzy niż 97% pozostałych absolwentów łącznie.

W roku 1979 podobne badanie przeprowadzono na uniwersytecie Harvard. Zapytano absolwentów o to, kto ma jasne, spisane cele i plany ich realizacji po skończeniu szkoły?” Okazało się, że 3% miało cele spisane, 13% niespisane, a 83% żadnych celów. Po 10 latach sprawdzono, jak absolwenci radzą sobie w życiu. Przedstawiciele trzy procentowej grupy ludzi z celami mieli 10 razy więcej pieniędzy, niż pozostałe 98% ludzi bez celów lub bez spisanych celów.

Podsumowując oba badania jasno widzimy, jak bardzo ważne jest precyzowanie celów. Nie chodzi jednak o sam fakt ich wyznaczania, ale o sposób w jaki to robimy i umiejętność kotwiczenia ich w naszym umyśle.

Abyśmy umieli wyznaczać cele, które faktycznie będziemy potem realizować proponuję rozpocząć od określenia poziomu satysfakcji w poszczególnych obszarach życia stosując do tego „koło życia” zamieszczone poniżej.

Na kole życia należy w skali od 1 do 10 zaznaczyć obecny poziom satysfakcji w każdym z obszarów pamiętając, że w środku koła mamy poziom 0, a oddalając się na zewnątrz mamy coraz wyższe poziomy zadowolenia aż do poziomu 10, który zamyka koło.

Następnie wybierz te obszary w Twoim życiu, nad którymi chcesz popracować, by czuć większą satysfakcję. Możesz wybrać tylko jeden, ale równie dobrze może być tak, że chcesz pracować jednocześnie w kilku obszarach by być bardziej zadowolonym ze swojego życia.

Potem w wybranych obszarach pomyśl o tym, co wymaga zmiany, o tym jak Twoja sytuacja powinna się zmienić, by możliwe było odczuwanie większej satysfakcji w tym obszarze życia.

Pamiętaj jednak by skupić się na sobie i na tym co musi się zmienić w Tobie. W kręgu Twojego wpływu jest tylko to, co Ty możesz zrobić. Cel by mąż zaczął zdrowo się odżywiać albo by dziecko dostało się na dobre studia nie jest Twoim celem w rozumieniu celów, bo nie jest to coś co zależy tylko od Ciebie, coś na co masz faktyczny decydujący wpływ.

KOŁO ŻYCIA



Następnie zwróć uwagę na to, czy przy wyznaczeniu celów została zastosowana zasada SMART:

Mianowicie czy cel jest:

S (sprecyzowany) - wiem, czego cel dotyczy i co chcę osiągnąć

M (mierzalny) – wiem po czym poznam, że cel został osiągnięty

INSPIRACJA I MOTYWACJA
DO STAWANIA SIĘ LEPSZĄ WERSJĄ
SIEBIE

A (atrakcyjny) – wiem, po co w ogóle chcę realizować taki cel

R (realistyczny) – wiem, czy cel jest możliwy do osiągnięcia w zamierzonym czasie i z zasobami jakie posiadam

T (terminowy) - wiem do kiedy osiągnę zamierzony cel?

Ważne jest by przy atrakcyjności nasze „po co?” było tak silne, że na myśl o zrealizowaniu tego celu czujemy ogromne zadowolenie, entuzjazm, radość, mamy nagły przyptyw pozytywnych emocji i odczuwamy silną potrzebę przystąpienia do działania! Jeśli tak jest to jesteśmy w stanie zrealizować wszystkie te cele, które z boku wydają się mało realne albo bardzo odległe w czasie.

Gdy masz już fizycznie skrupulatnie opisane cele możesz zacząć nanoszenie ich do kalendarza. W tym oto miejscu podpowiadam, aby każdy z celów podzielić na konkretne kroki osadzone w czasie które sprawiają, że dzięki ich realizacji w konsekwencji osiągniemy cel. Kroki należy określić w czasie (na przestrzeni tygodni/miesiący/lat w zależności od celu). Następnie idąc dalej potrzebne jest pod każdym z kroków opisanie zadań i efektów jakie musimy uzyskać byśmy na poszczególnych etapach czuli, że zbliżamy się do zrealizowania określonego celu większego.

Dopiero gdy mamy poszczególne zadania zweryfikowane możemy przystąpić do osadzania ich w czasie a konkretnie w kalendarzu. W tym miejscu należy uzupełnić kalendarz wpisując zadania, które mamy wykonać w poszczególnych dniach po to, by o krok być bliżej realizacji jakiegoś bardzo ważnego celu.

Kiedy mamy już jasno opisane co i kiedy mamy zrobić by osiągnąć cel nie pozostaje nam nic innego jak tylko zacząć działać i odhaczać w kalendarzu kolejne postępy na drodze do realizacji celu. To przystawowe odhaczanie sprawia, że jesteśmy jeszcze bardziej zmotywowani bo mamy potwierdzenie że daliśmy radę , że osiągnęliśmy już jakiś poziom realizacji. Pozwala nam świadomie budować poczucie własnej wartości i zaufania do siebie w oparciu o fakty, a to przyczynia się do wyznaczania i realizowania coraz ambitniejszych celów.

Jeśli potrzebujesz pomocy by sprawdzić czy właściwie określiłeś/aś swoje cele napisz do mnie a z chęcią Ci pomogę ☺.

Powodzenia!

Katarzyna Słomiany