

Jak dobrze wyznaczyć swój cel?

Zacniemy od określenia: Jaki jest Twój cel?

Co byś chciał_a osiągnąć?

Daj sobie kilka minut na zastanowienie.

Chyba że już wiesz.

Czy ten cel jest ekscytujący dla Ciebie?

Jeśli nie, wybierz inny.

Pamiętaj, że cel, to taki, który wiąże się z Twoim działaniem.

To nie może być marzenie albo życzenie, aby ktoś coś tam zrobił, stał się kimś.

To jest tylko to, co Ty możesz zrobić.

Być może z pomocą innych. Ale, jak by nie było, to Twoja działka. Twoja sprawa. I tylko Twoja.

Masz już?

Jeśli tak, to zapisz go tutaj:

A co się stanie, jak już go osiągniesz?

Będziesz mieć inny cel?

Zastanów się kilka minut.

Jeśli jeszcze tego nie wiesz, to ważne, żebyś wiedział_a, aby ten nowy cel się pojawił.

Abyś po osiągnięciu tego wybranego, zapisanego już celu, nie popadł_a w marazm.

Bo osiągnięcie celu przy braku kolejnego przyniesie poczucie straty (skończyła się cała podróż związana z dążeniem do celu).

Czy więc osiągnięcie tego celu, który masz przed sobą teraz, wiąże się z możliwością wybrania nowego celu?

Jakiego nowego celu?

A może większej liczby nowych celów?

Jakich na przykład?

Będziesz miał_a, co robić ciekawego?

Co to będzie? Zapisz sobie możliwości.

Na przykład tu:

Już?

Jeśli nie, to pamiętaj o tym, aby w trakcie realizacji wybranego celu, wybrać sobie inny, który będziesz mógł/mogła realizować po zakończeniu tego aktualnego.

Zapewne przyjdą Ci jakieś nowe pomysły.

Jeśli nie będzie to spontaniczne, to po prostu pomyśl, co byś mógł/mogła robić potem.

Możemy zacząć?

A więc masz już zapisany cel.

Teraz przyjrzymy się Twojemu celowi pod kątem sprawności realizacji.

Dobrym rozwiązaniem, sprawdzonym od kilku lat, a nawet więcej, jest metoda **SMART** służąca do weryfikacji celu.

To nie chodzi o to, aby oceniać, czy powinieneś/powinnaś realizować swój cel.

A już w ogóle nie o to, aby dać Ci do zrozumienia, że Twój cel jest do niczego i powinieneś/powinnaś sobie dać z nim spokój.

Chodzi o jego ewentualną modyfikację. Tak, aby był on możliwy do realizacji w możliwie prosty sposób.

A zatem sprawdź, czy Twój cel jest:

S - **Specyfic** - konkretny

Ja dodam: dopasowany do Ciebie. Do sytuacji, w której się znajdujesz. Do Twoich potrzeb. Do warunków Twojego funkcjonowania.

Czy tak jest?

Jeśli tak, to świetnie.

Jeśli nie, zmodyfikuj. Tak, aby Twój cel był rzeczywiście Twój. A nie był, na przykład, spełnieniem oczekiwań innych osób.

Jeśli trzeba, tu wpisz swój zmodyfikowany cel:

A teraz: czy Twój cel jest:

M - **Measurable**, czyli mierzalny

Co to znaczy, że cel jest mierzalny?

- To znaczy, że możesz zmierzyć, w jakim stopniu zostanie on zrealizowany.

Możesz zmierzyć, czy w ogóle został on zrealizowany.

Czyli musi tu się pojawić jakaś liczba. I jakiś parametr.

A więc na przykład: 1 miesiąc, 1 rok, 1000 zł, 2 kg itp.

Przykład: Zdać prawo jazdy w ciągu 1 roku.

Albo: Zarobić 3000 zł w ciągu najbliższych 2 miesięcy.

Czy tak jest w Twoim wypadku?

Jeśli nie, zmodyfikuj swój cel:

A jeśli masz problem z określeniem czasu, wartości itp., to też jest na to sposób:

Podaj najbardziej dla siebie nierealną wartość oraz taką wartość, którą z 1000% pewnością jesteś w stanie osiągnąć (bo osiągasz takie wyniki na co dzień).

Zawężaj przedział tak długo, aż osiągnięta wartość nie będzie nieosiągalna, ani też zbyt łatwa, ale będzie pewnym wyzwaniem, którego chcesz się podjąć i czujesz, że jeśli się sprężysz (ale bez zajeżdżania się), to osiągniesz.

Jeśli masz problem z określeniem konkretnej wartości, to możesz też pozostawić przedział wartości. Ale żeby to nie był jakiś rozstrzał. Raczej wąski.

Jaki stopień realizacji celu Cię zadowoli? A jaki nie? Jaki średnio? - Możesz określić swoją skalę w procentach. Oczywiście chodzi o to, aby mieć z tej realizacji celu chociaż odrobinę przyjemności. Inaczej nie ma sensu się za niego zabierać. Bo po co?

Zapisz tu cel po ewentualnych modyfikacjach:

A czy Twój cel jest:

A - **Achievable** - osiągalny

Odpowiedz sobie na pytanie:

Jakie posiadasz na tą chwilę zasoby, aby osiągnąć swój cel?

Zasoby to różne środki materialne i niematerialne.

Materialne to np. określone rzeczy, przyrządy, pieniądze.

Niematerialne to np. Twoje umiejętności, wiedza, kontakty, dostęp do Internetu, programów komputerowych itp.

Wypisz je.

Możesz tu:

Natomiast jakie zasoby możesz pozyskać z zewnątrz (których Ci brakuje do realizacji celu)?
Również chodzi o materialne i niematerialne.

Główna zasada: Oprzyj się na własnych zasobach. One stanowią główną część i podstawę Twoich działań zmierzających do realizacji Twojego celu.

Wypływają z Ciebie. A więc są Twoim głównym źródłem.

Natomiast zasoby z zewnątrz, to mniejsza część zasobów, które organizujesz do realizacji swojego celu. Wśród zasobów z zewnątrz znajdują się zasoby pożyczone. Np. pieniądze, samochód, laptop itp.

Zastanów się, jakie zasoby z zewnątrz byś potrzebował_a.

Jakie są dla Ciebie dostępne albo wymagają dosyć prostych zabiegów (mało czasochłonnych i niezbyt kosztownych), aby je pozyskać?

Wypisz je:

Jeśli dotychczas sformułowany cel wymagał modyfikacji, tu zapisz swój cel po modyfikacji:

I znowu przyglądamy się Twojemu celowi. Żeby był realistyczny. A nie fantastyczny.

Czyli:

R - Realistic

Czy posiadasz już zasoby, za pomocą których będziesz realizował_a swój cel?

Własne i obce (pożyczone)?

Jeśli okazało się, że jeszcze nie wszystkie, to jakich potrzebujesz?

Jak możesz je zdobyć? - *Szukaj w najbliższym otoczeniu. Potem możesz zwiększyć zasięg poszukiwania.*

Tu możesz sporządzić przydatną notatkę (zestawienie):

Jeśli będziesz mieć pewność, że masz dostęp do wszystkich niezbędnych Ci zasobów, to czas przyznać, że Twój cel jest rzeczywiście możliwy do osiągnięcia!

Ważne jest teraz, aby Ci się chciało go realizować.

Czyli podejmować działania, aby do niego dążyć.

I ostatnie ogniwo **SMART**:

T- Time-bound

Czyli: Czy Twój cel jest określony w czasie?

Zgodnie z zasadą M - Measurable, Twój cel powinien być mierzalny.

Jeśli w tamtym punkcie określiłeś/aś już czas, w którym masz zamiar zrealizować swój cel, to ten punkt masz już z głowy.

Jeśli jeszcze nie określiłeś/aś tego czasu, to zrób to teraz.

Jeśli Twój cel w związku z tym wymagał modyfikacji, zapisz go tutaj:

A teraz ostatni krok

- Rzuć okiem na swój cel raz jeszcze: pod kątem wszystkich punktów SMART. Kompleksowo.

Czyli: zobacz, czy Twój cel spełnia wszystkie cechy celu do sprawnej realizacji.

Jak to widzisz? Jak to czujesz?

(odhacz wszystko to, co masz)

- Czy jest specyficzny (Twój)? **S**
- Czy jest mierzalny? **M**
- Czy jest możliwy do osiągnięcia? **A**
- Czy jest realistyczny? **R**
- Czy jest osadzony w czasie? **T**

Jeśli tak, to gratuluję!

Możesz wyruszyć już po to, co dla Ciebie ważne!

Zrobić już, co najmniej, pierwszy krok!

*A jeśli potrzebujesz konsultacji albo wsparcia w realizacji Twojego celu,
to zapraszam do kontaktu!*

Pozdrawiam ciepło,

Beata

Synergia Ceris P.S.A.

synergia.info.pl