

Wybór celu

Zaczynj od końca

Warto zacząć od celów długoterminowych. Wyznacz cele na 30, 25, 20 lat. Staną się one dla Ciebie drogowskazem. Spojrzenie na siebie z tej perspektywy da Ci właściwy punkt odniesienia.

Dziedziny celów

Weź pod uwagę wszystkie ważne aspekty Twojego życia: rodzina i bliscy, zdrowie, kariera, osiągnięcia, finanse itd.

Skracaj perspektywę

Cofając się z tej odległej przyszłości zbliżaj się do dnia dzisiejszego i wyznaczaj sobie cele (10-, 5-letnie, 1-roczone itd.), które są ze sobą spójne. Jeśli za 20 lat chcesz być zdrowy, to za 10, 5 lat, czy za rok, też musisz być zdrowy. Cele na najbliższy rok muszą być już bardziej skryzalizowane np.: ćwiczenie codziennie rano i wieczorem po 10 minut oraz uczęszczanie na zajęcia z aerobiku 2 razy w tygodniu, a także przejście na dietę zaleconą przez dietetyka.

Pobudki

Dowiedz się, co tak naprawdę kieruje Twoją chęcią realizacji celu. Za każdym z celów kryje się emocja, jeżeli zidentyfikujesz ją, dotrzesz dużo bliżej prawdziwego celu. Można to zrobić drążąc temat i wciąż zadając pytanie dlaczego, do każdej odpowiedzi. Można to zrobić drążąc temat i wciąż zadając pytanie dlaczego, do każdej odpowiedzi. Np.:

Dlaczego chcę zmienić pracę? Bo w obecnej źle się czuję.

Dlaczego źle się czuję? Bo nie radzę sobie ze wszystkimi obowiązkami.

Dlaczego sobie z nimi nie radzę? Ponieważ ciągle brakuje mi czasu.

Dlaczego brakuje mi czasu? Bo co chwilę odrywam się od zajęć (kawa, papieros, kolega, Internet).

Dlaczego to robię? Bo nie mogę się „zebrać” w sobie i zorganizować.

Dla czego tego nie mogę? Mogę... tylko mi się nie chce...

Albo inny przykład: Celem jest utrata wagi. Dlaczego chcesz stracić na wadze? Będę się czuł pewniej, będę czuł, że jestem przykładem dla moich dzieci, będę miał więcej energii i bardziej będę cieszył się życiem itd...

Może się okazać, że przyczyna tkwi nie w pracy, która chcesz zmienić, tylko w Tobie. Wtedy warto się zastanowić nad zmianą celu. W tym przypadku np.: „Do lipca uczę się jak zarządzać czasem”; „Przez sierpień i wrzesień wykorzystuję te umiejętności w pracy”. Następnie, we wrześniu, można sprawdzić, czy nasz system zadziałał.

Konsekwencje realizacji

Każde działanie powoduje jakąś zmianę w otoczeniu, a ona niesie ze sobą jakieś konsekwencje. Czasem pozytywne, czasem negatywne, a najczęściej i takie i takie. Zastanów się jakie konsekwencje niesie ze sobą realizacja wybranego przez Ciebie celu. Czy dasz sobie z nimi radę?

W wyborze celu pomaga analiza polegająca na odpowiedzeniu sobie na następujące pytania:

- Co by się stało, gdybyś dokonał tej zmiany?
- Co by się stało, gdybyś nie dokonał tej zmiany?
- Co by się nie stało, gdybyś dokonał tej zmiany?
- Co by się nie stało, gdybyś nie dokonał tej zmiany?

Należy dobrze rozważyć wybór celu. Może pomóc w tym wypisanie wszystkich „za” i „przeciw”, jakie na dzień dzisiejszy przychodzą nam do głowy. W przypadku realizacji celu, będziemy czuli się pewniej i bezpieczniej wiedząc co mamy do stracenia i co możemy zyskać. Warto wziąć pod uwagę czas, ryzyko, korzyści płynące z zainwestowanego czasu i pieniędzy, wpływ realizacji celu na życie codzienne.