

Cel	Efekt	Proces

ćwiczenia

MOJA PORANNA RUTYNA	GODZ.
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

MOJA WIECZORNA RUTYNA	GODZ.
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

ćwiczenia

MOJE NAWYKI:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1.																															
2.																															
3.																															
4.																															
5.																															
6.																															
7.																															
8.																															
9.																															
10.																															
11.																															
12.																															

ćwiczenia

Moje małe cele

Jak dotychczas myślałam o małych celach?

Jakie przekonanie w związku z tym miałam?

ćwiczenia

Dla kogo realizuję moje cele?

Komu chcę zaimponować?

ćwiczenia

Jakie małe cele mogę wdrożyć tu i teraz – zrobić je dosłownie w tej chwili albo w dniu dzisiejszym?

ćwiczenia

Gotowa?

Wypisz wszystkie cele, które do tej pory sobie stawiałaś, a których nie zrealizowałaś. Poświęć 15 minut i przypomnij sobie również te dawne, z przeszłości. W ćwiczeniu nie chodzi o to, żebyś zaczęła je realizować, lecz o to, **abyś dokonała analizy i sprawdziła, dlaczego ich nie osiągasz.**

[illegible]

Spójrz teraz na swoje cele i odpowiedz na poniższe pytania.

Przeanalizowanie w ten sposób kilku celów pomoże Ci określić, czy w procesie ich realizacji możesz **wyodrębnić charakterystyczne dla siebie działania**.

Pytania, które powinnas sobie zadać w trakcie analizowania celów:

1. Czy podczas ustalania swojego poprzedniego celu zastanawiałas się, **po co go realizujesz**?
.....
2. Czy Twój poprzedni cel był **zgodny z Twoimi wartościami**? Czy umiesz w ciągu 10 sekund wymienić 5 najważniejszych dla Ciebie wartości?
.....
3. Czy podczas stawiania sobie tego celu zastanawiałas się, **jakie Twoje talenty pomogą Ci go zrealizować**? Czy znasz swoje mocne strony i wykorzystujesz je w swoim codziennym życiu?
.....
4. Czy miałas rozpisany **plan działań** kierujący Cię do Twojego celu?

5. Czy miałaś wynotowaną **listę rzeczy, których musisz się nauczyć**, aby zrealizować swój plan?

.....

6. Czy miałaś sporządzoną **listę zagadnień (wiedza), które musisz opanować**, aby zrealizować swój plan?

.....

7. Czy Twój plan działań obejmował zadania, **których wykonanie zabiera od 15 do 45 minut**?

.....

8. Czy realizacja Twojego planu działań **zaczynała się w dniu, w którym skończyłaś planować**, albo najpóźniej nazajutrz?

.....

9. Czy miałaś **określoną datę** (dzień, miesiąc, rok), która oznaczałaby, że zrealizowałaś cel (lub przynajmniej jego część)?

.....

10. Czy przemyślałaś **konsekwencje zrealizowania swojego planu** (pozytywne i negatywne)?

.....

11. Czy tworząc swój plan realizacji celu (o ile go stworzyłaś), brałaś pod uwagę swoje **codzienne życie, zadania i sprawy**, z którymi masz zwykle do czynienia?

.....

12. Czy planując poprzednie cele (o ile je planowałaś), zastanawiałaś się, **co zrobisz, gdy przestanie Ci się CHCIEĆ je realizować**?

.....

13. Czy planując poprzednie cele, stworzyłaś sobie **sieć wsparcia** (znalazłaś ludzi, którzy będą Ci pomagać w realizacji celu)?

.....

14. Jeśli stworzyłaś taką sieć – **czy umówiliście się na konkretne działania**? Czy ustaliliście sposób, w jaki będziecie się wspierać, monitorować i kontrolować? Czy ustaliliście, co trzeba zrobić, gdy nie realizujesz swoich planów?

.....

15. Czy działania, dzięki którym miałaś zrealizować swój cel, **przynosiły Ci radość, czy okazały się udręką**?

.....

.....

.....

OK, masz zanalizowane swoje ogólne podejście do celów. Możesz głęboko odetchnąć i sobie pogratulować, a jeśli jesteś mocno zmęczona, to przerwać na chwilę. Bo to jeszcze nie koniec. **Teraz pora rozliczyć się z tymi celami krok po kroku :).**

[illegible]

Analiza realizacji celów

Moimi celami były:	Zrealizowane w %										
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	

Jestem zadowolona z:	Nie zrealizowałam:

Pytania pomocnicze do analizy problemów i wyzwań

1. Co było OK?

.....

.....

.....
2. Z czego jesteś zadowolona?

.....

.....

.....
3. Co się udało, w ilu procentach?

.....

.....

.....
4. Co nie zostało zrealizowane?

.....

.....

.....

5. Jakie miałaś problemy?

6. Co Ci przeszkadzało?

7. Co Ci pomagało? Kto Ci pomagał?

8. Czego nie miałaś?

9. Czego potrzebowałaś?

10. Jakiej pomocy potrzebujesz?

Miałam problem z:	Pomagało mi:
Przeszkadzało mi:	Nie umiałam:
Pomoc, jakiej potrzebowałam:	Wnioski:

Wnioski

Jeśli szczerze odpowiedziałas na powyższe pytania i dokładnie zrobiłaś swoją analizę, to już wiesz, **co jest Twoją mocną stroną i jakie są Twoje słabe punkty**, na które powinnaś zwracać uwagę.

MOŻESZ PODSUMOWAĆ SWOJĄ PRACĘ:

1. Podczas pracy z celami miewam tendencję do:

.....

.....

.....

.....

2. Najczęstszym elementem podczas pracy z celami jest u mnie:

.....

.....

.....

.....

3. Najrzadziej występującym elementem podczas pracy z celami jest u mnie:

.....

.....

.....

4. Błąd, który zauważyłam u siebie, a którego nie chcę więcej popełniać, to:

.....

.....

.....

Pamiętaj, że ta analiza to dopiero **punkt wyjścia**. Nie masz jeszcze wszystkich narzędzi, które Cię doprowadzą do celu. Chcę, żebyś dzięki niej nie powtarzała błędów z przeszłości i weszła na pole realizowania nowych celów **z czystym kontem i bez żadnych obciążeń**.

Analiza Twoich mocnych stron

SPOSÓB NR 1 – SAMODZIELNIE

1. Wybierz 3 słowa, które dobrze i pozytywnie Cię określają. Zapisz je sobie.

.....

Nie kryj się, nie musisz tego nikomu pokazywać. Zobacz tę najlepszą wersję siebie – bez brania pod uwagę tego, czego oczekują od Ciebie inni.

- × Czy te słowa to już Twoje talenty?
- × Ja na przykład napisałabym: zwariowana, energiczna, przedsiębiorcza.

2. Przypomnij sobie **momenty, w których byłaś szczęśliwa** i miałaś tak zwany flow (czyli stan, w którym robisz coś, co sprawia Ci przyjemność, i nie zauważasz upływu czasu).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Przypomnij sobie sytuacje, w których coś osiągnęłaś niezależnie od tego, kiedy się wydarzyły. Przypomnij sobie **coś, z czego byłaś bardzo zadowolona**.

4. Popatrz teraz na te sytuacje i sprawdź, **jakie swoje mocne strony zauważasz**. Jakie cechy wychodzą na pierwsze miejsce? Dzięki czemu coś robiłaś? Dlaczego byłaś zadowolona? Co sprawiało Ci radość?

[illegible]

Pamiętaj, że **mocne strony nie są tym samym co twarde kompetencje**. Mocna strona lub talent nie oznaczają, że posiadasz wiedzę na tematy X, Y, Z. Twoimi mocnymi stronami mogą być na przykład umiejętność skupiania się na innych, uważne słuchanie, cierpliwość, dokładne tłumaczenie skomplikowanych spraw itp.

Ktoś mający talent do słuchania nie musi się uczyć, że aktywnie słuchanie polega na przytakiwaniu, parafrazowaniu i mówieniu „aha”, „mhm” itd., bo przychodzi mu to naturalnie (ma do tego talent). Osoba nieposiadająca takiego talentu z chęcią się tego dowie i będzie musiała aktywnie pracować nad włączeniem takich zachowań do swojego „repertuaru słuchania”.

SPOSÓB NR 2 – Z UDZIAŁEM INNYCH OSÓB

Sposób nieco bardziej skomplikowany i wymagający (ponieważ włącza do pracy innych ludzi), a jednocześnie bardziej wiarygodny, ponieważ nie bierze pod uwagę tylko Twoich przekonań na swój temat (które najczęściej nie są oparte na faktach).

1. Wybierz **5–10 osób z różnych obszarów Twojego życia**; osób, które znają Cię w różnych kontekstach: bliską rodzinę (która zna Cię od dziecka), męża, żonę, partnera, partnerkę (którzy obecnie są z Tobą blisko, ale nie znali Cię, gdy byłaś niemowlakiem); kogoś, kto z Tobą pracuje, współpracuje; przyjaciół itp. Jeśli nie masz 5, to wybierz 3. (Wpisz te osoby poniżej).

.....

.....

.....

.....

.....

2. Poproś je o **napisanie „opowieści” o Tobie**, w której byłaś według nich w najlepszej z możliwych form (bez względu na to, jak to zrozumieją i czy wezmą pod uwagę sytuacje zawodowe, czy prywatne).

Przepisz, skopiuj lub wklej to, co Ci napisały.

.....

.....

.....

3. Poproś, żeby w miarę możliwości **opisywały to, co robiłaś, i sposób, w jaki działałaś, zamiast skupiać się na tym, jaka byłaś**. Ludzie miewają tendencję do nadużywania przymiotników (gdy napiszą, że jesteś miła i czarująca, ale nie odnoszą się do konkretnych sytuacji, wciąż nie będziesz wiedziała, co mają na myśli, używając słowa „miła” – czy to, że dyplomatycznie zachowujesz się w trudnych sytuacjach, czy to, że w miły i grzeczny sposób rozwiązujesz konflikty, czy może to, że lubisz pomagać ludziom). Jest to o tyle ważne, że bycie miłą nie jest talentem, ale opisane wyżej zachowania – już tak. Pomocne będzie podpowiedzenie, że chodzi o to, żeby wypisywały, co robiłaś i jak działałaś, a nie jaka byłaś.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Analiza Twoich wartości

Jeśli znamy swoje wartości, łatwiej jest nam wpleść je w swoje działania i cele. A jeśli nie? Jak je zdefiniować? Istnieją 3 sposoby. **Uprzedzam: każdy z nich jest patetyczny i podniosły, ale innej rady nie ma.**

SPOSÓB NR 1

1. Wyobraź sobie, że jesteś na swoim pogrzebie (wiem, trochę makabryczne).
2. Kto przyszedł (koledzy, rodzina, znajomi, przyjaciele?), a kogo nie ma – i dlaczego?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ćwiczenia

3. Co ludzie będą mówić o Tobie na Twoim pogrzebie? Że jaka byłeś? Jak działałaś? Jaką Cię zapamiętają? Odpowiedz na to pytanie w dwóch wariantach:

WARIANT NR 1: Co będą o Tobie mówić, gdy będziesz prowadzić takie samo życie jak dotychczas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ćwiczenia

WARIANT NR 2: Co będą o Tobie mówić, jeśli zmienisz swoje życie i zaczniesz realizować cele, które są w Twojej głowie?

- ✗ Czy te warianty się różnią?
- ✗ Jakie wartości wybrzmiewają z opisu osób obecnych na Twoim pogrzebie?
- ✗ Na co w swoim życiu zwracałaś uwagę?
- ✗ Komu poświęcałaś czas?
- ✗ Co było dla Ciebie najważniejsze?

To są właśnie Twoje wartości.

SPOSÓB NR 2

Wyobraź sobie, że masz 100 lat (tak, tak, ludzie tyłu dożywają, ale jeśli to dla Ciebie za dużo, przyjmij dowolny sędziwy wiek, np. 85 lat).

Zatem wyobraź sobie, że jako osiemdziesięcioletka spotykasz siebie z dzisiaj.

- × Co powiesz sobie obecnej?
- × Jaką radę dasz samej sobie?
- × Czy każesz sobie szukać czegoś nowego, czy kontynuować życiowe wybory?
Czy każesz sobie coś odważnie zmienić, czy raczej pozostać przy tym, co masz?

Nie ma dobrych i złych odpowiedzi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SPOSÓB NR 3

Wyobraź sobie, że za 10 lub 20 lat ważna osoba (taka, którą podziwiasz w istotnym dla Ciebie obszarze: polityk, najbardziej znana na świecie kobieta, przedsiębiorca itp.) **wygłosi mowę o Tobie i Twoich dokonaniach.**

- × O czym opowie?
- × Jak Cię przedstawi?
- × Co już osiągniesz?
- × Z czego będziesz znana?
- × Co zrobiłaś dla siebie i swojego otoczenia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Uwaga nr 1: Osoba, która ma wygłosić tę mowę, nie musi być powszechnie znana, ale musi być **WAŻNA dla Ciebie.**

Uwaga nr 2: To, o czym opowie, nie musi być popularne na całym świecie, w naszym kraju ani nawet w Twoim mieście. Zapytaj samą siebie, **za co TAK NAPRAWDĘ chciałabyś być doceniona!**

Lista wartości

Poniżej przedstawiam Ci **listę przykładowych wartości**. Nie jest ona kompletna, bo to każda z nas decyduje, co się tam znajdzie. Zakreśl wartości, jakie wynikają z dotychczas wykonanych przez Ciebie ćwiczeń. Pamiętaj, że nie ma lepszych i gorszych wartości; są tylko Twoje wartości i wartości innych ludzi.

Zapewne zaczniesz się zastanawiać, dlaczego niektórych nie wyróżniłaś. Możesz dodać je do swojej listy (a przy wyborze i definiowaniu celu zastanowić się, w jaki sposób wpleść je w swoje działania), ale nie musisz tego robić.

Akceptacja	Miłość	Sprawiedliwość
Bezpieczeństwo	Niezależność	Sukces
Bogactwo	Niezależność finansowa	Szczerość
Dobra zabawa	Pasja	Szczęście
Duma	Perfekcja	Wdzięczność
Elastyczność	Pewność	Wiara
Energia	Piękno	Wolność
Harmonia	Poczucie humoru	Wrażliwość
Intuicja	Przygoda	Wsparcie
Intymność	Radość	Wygoda
Komfort	Rozwój osobisty	Wyzwania
Kreatywność	Równowaga	Zaufanie
Lojalność	Satysfakcja	Zdrowie
Mądrość	Spokój	

Twoje mocne strony i wartości

Masz już listę swoich talentów i wartości stworzoną na podstawie dotychczasowych ćwiczeń. **Wypisz je, wydrukuj i zostaw w widocznym miejscu**, aby widzieć je zawsze, gdy będziesz wyznaczać sobie nowe cele.

Mocne strony/talenty	Moje wartości

Lista Twoich obszarów życiowych

Poniżej masz miejsce na wynotowanie swoich obszarów życiowych. Wpisz ich nazwy w kolorowe nagłówki. Tabelki masz dwie, na wypadek gdybyś potrzebowała więcej miejsca. Jeśli wciąż będziesz go miała za mało, wydrukuj dodatkową tabelkę z platformy.

MOJE OBSZARY ŻYCIOWE	% ZAJMOWANIA									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

ćwiczenia

MOJE OBSZARY ŻYCIOWE	% ZAJMOWANIA									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

ćwiczenia

Myszę jednak, że pewnych elementów testowania mogłabym uniknąć, a inne przyspieszyć, **gdyby na mojej drodze stanął ktoś i zadał mi poniższe pytania:**

1. Co uwielbiam robić **bardziej niż cokolwiek innego?**

.....

.....

.....

.....

2. Co bym robiła, **gdybym miała pełną dowolność wyboru?**

.....

.....

.....

.....

3. Co bym robiła, gdyby **nic mnie nie ograniczało** (ludzie, pieniądze, sytuacja rodzinna i zawodowa, kompetencje itp.)?

.....

.....

.....

.....

4. Co zaczęłabym robić, gdybym **miała 100% gwarancji, że mi się uda?**

.....

.....

.....

.....

5. O czym marzyłam, **gdy byłam dzieckiem?**

.....

.....

.....

.....

6. Kim są ludzie, **których podziwiam w największym stopniu?** Czym się zajmują?

.....

.....

.....

.....

7. **Za co ich podziwiam?** Co takiego robią? Jacy są?

.....

.....

.....

.....

.....

8. Co bym robiła, gdyby inni (rodzina, znajomi, koleżanki z pracy) **nie uważa-
li tego za coś głupiego lub stratę czasu i pieniędzy?**

.....

.....

.....

.....

.....

9. Jak wyglądałby **mój wymarzony dzień?**

.....

.....

.....

.....

.....

ćwiczenia

10. Jak wyglądałaby **moja wymarzona praca?**

.....

.....

.....

.....

.....

11. Od czego bym zaczęła, gdybym miała **moc zmieniania świata?**

.....

.....

.....

.....

.....

12. Czego najbardziej **NIE lubię robić** w swoim życiu?

.....

.....

.....

.....

.....

ćwiczenia

Osoby wspierające bezwarunkowo	Mentorzy	Partnerzy wspierający

Zanim zaczniecie działać razem:

1. **Podzielcie się swoimi planami.** Ustalcie, co konkretnie chcecie zrealizować. Niech partner oceni, czy Twój plan jest dla niego zrozumiały. Jeśli go nie rozumie, istnieje spore ryzyko, że plan jest za mało konkretny.

.....

.....

.....

.....

.....

2. **Zapytaj partnera, w jaki sposób Ci pomoże.** Jakie ma pomysły? Jak widzi swoją rolę? Pamiętaj, że najlepiej, gdy Ty będziesz partnerką dla tej osoby, więc poniżej możesz wpisać, jak Ty pomożesz, jakie masz pomysły i jak widzisz swoją rolę.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Jeśli sama masz pomysł na to, **jak można Ci pomóc** – powiedz o tym.

4. Powiedz, co najbardziej Cię **motywuje**.

5. Powiedz, co Cię **demotywuje i dołuje**.

6. Powiedz, **jak odróżnić sytuację**, w której po prostu się lenisz (i wtedy masz dostać ochrzan), od kryzysu (i wtedy masz dostać wsparcie).

7. Powiedz, jakich działań oczekujesz od partnera, **gdy przestajesz realizować swój cel**.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Powiedz, czy – i w jaki sposób – chcesz być **sprawdzana/monitorowana**.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. Ustalcie **sposób komunikacji**. Będziecie spotykać się osobiście czy zdalnie? Rozmawiać przez telefon czy na Skypie? Wysyłać SMS-y czy wiadomości na czacie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. Zbudujcie **harmonogram** i ustalcie, w jaki sposób będziecie go monitorować.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moja silna wola

Analizując swoje cele z przeszłości, sprawdź, czy przy którymś z nich w grę nie wchodziły właśnie problemy z silną wolą i jej wyczerpywaniem się.

Jeśli tak było – **stwórz sobie teraz strategię pracy z Twoją wolą.**

Co osłabia moją wolę?	
Jakiego środowiska powinienam unikać?	
Scenariusz „jeśli, to”	
Jak będę dbać o swój poziom energii?	
Jaki jest najmniejszy krok, który możesz wykonać?	

Co mnie motywuje?

Pamiętaj, że motywowanie się jest niemożliwe, gdy nie wiesz... co Cię motywuje. Jeśli chcesz znaleźć to coś, co powoduje, że Ci się chce, musisz wiedzieć, gdzie tego szukać.

Przypomnij sobie wszystkie sytuacje, w których **czułaś się zmobilizowana, w których Ci się chciało, w których byłaś pełna energii i zapału.** Co się wtedy działo?

Sytuacja nr 1

Sytuacja nr 2

Sytuacja nr 3

Czy zauważasz elementy wspólne?
Co napędza Cię do działania?

Porozmawiaj z kimś, kto Cię zna, i zapytaj, co według niego/niej powoduje, że zaczyna Ci się chcieć

Przyjmij tę informację zwrotną bez dyskusowania, ewentualnie dopytaj o szczegóły. Możesz być zdziwiona, jak dużo widzą inni ludzie.

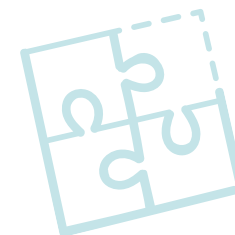
Jakie są Twoje cele?

Poniżej wypisz wszystkie Twoje cele, które są ze sobą kompatybilne, a także te, które wzajemnie ze sobą konkurują.

MOJE CELE KOMPATYBILNE	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→
MOJE CELE KONKURUJĄCE ZE SOBĄ	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→

ćwiczenia

MODEL DEFINIOWANIA NASZYCH CELÓW



Poniższy model jest uniwersalny – można według niego rozisać praktycznie każdy cel, pytania jednak musisz dopasować sama.

CO? CO JEST TWOIM CELEM? CO CHCESZ ZREALIZOWAĆ?

Tu z reguły ogólnie definiujemy nasz cel. Jeśli poprzestaniemy tylko na tym (np.: „Chcę schudnąć/rzucić palenie/założyć blog/rozwinąć firmę/być dobrą mamą/być szczęśliwa”), tak naprawdę nie mamy celu, lecz postanowienie. Dopiero odpowiedź na poniższe pytania powoduje, że stawiamy przed sobą cel.

.....

.....

.....

.....

.....

ćwiczenia

CO TO KONKRETNIE OZNACZA?

Co konkretnie masz na myśli? Rozwiń poprzednią intencję w kontekście konkretnych działań.

Wyobraź sobie, że mówisz do kogoś: „Chcę być dobrą mamą”. Co to konkretnie oznacza? Że będziesz słuchała swoich dzieci? Odrabiała z nimi lekcje? Zabierała je do parku? Grała z nimi w gry planszowe? Żadna z tych odpowiedzi nie jest ani dobra, ani zła, pod warunkiem że jest Twoja.

[illegible]

ILE?

Czy możesz przełożyć swój cel na liczby lub czas? Ile/jak wiele tego zrobisz?
Ile będziesz miała? Kiedy chcesz to mieć?

Czy swój cel możesz wyrazić w liczbach? Niektóre cele są do tego stworzone, na przykład: „Schudnę X kilogramów”, „Przeczytam X książek”, „Napiszę X stron pracy”, ale część z nich trudno rozpisać w taki sposób. Pamiętaj jednak, że działania, które masz wykonać (mówi o nich kolejny punkt), zawsze możesz określić w czasie („Jak często/jak długo będę to robić?”).

JAK?

Jak zamierzasz to zrobić? Od czego trzeba zacząć?

Ta część to nic innego jak Twoje działania, które potrzebujesz wykonać, aby zrealizować cel. Działaniom i uporządkowaniem ich w plan jest w #kursoksiążce poświęcony cały rozdział, więc jeśli utkniesz na tym etapie – nie przejmuj się; będziesz to później rozgryzać krok po kroku.

.....

.....

.....

.....

PO CO?

Po co realizujesz ten cel? Czy Twój cel jest zgodny z Twoimi wartościami i mocnymi stronami?

Czy warto go realizować? Co ryzykujesz, realizując go? Jakie zagrożenia mogą się pojawić?

Czy za 10 lat zrealizowanie tego celu wciąż będzie dla Ciebie ważne?

To jeden z ważniejszych, choć często pomijanych punktów. Nie zastanawiamy się nad tym, czy realizujemy ważny dla siebie cel, dlatego zwykle po latach (!) orientujemy się, że wdrapywaaliśmy się na wysoką drabinę, która była przystawiona do złej ściany!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KIEDY?

Kiedy zrealizuję ten cel? Kiedy zacznę? Kiedy będę sprawdzać swoje postępy?

Bez określenia w czasie swoich celów nie możesz się spodziewać, że cokolwiek osiągniesz. Nie chodzi wyłącznie o efekt (czyli datę osiągnięcia celu), lecz – co ważniejsze – o to, kiedy zrealizujesz poszczególne zadania, czyli jak je rozmieścisz w harmonogramie i w czasie.

.....

.....

.....

.....

.....

PAMIĘTAJ!

Model zaprezentowany powyżej najlepiej funkcjonuje z **planem i harmonogramem działania**, które wykonasz w następnym rozdziale. Plan uzupełnia harmonogram – i odwrotnie. Odpowiedź na to pytanie i zdefiniowanie swojego celu da Ci dużo, ale nie da Ci wszystkiego. Potrzebujesz dokładnego planu, który musi być wpisany w Twój codzienny harmonogram. Dopiero wtedy zyskasz szansę na to, że Twoje cele naprawdę zostaną zrealizowane.

ROZŁÓŻ SWOJE CELE NA CZĘŚCI PIERWSZE

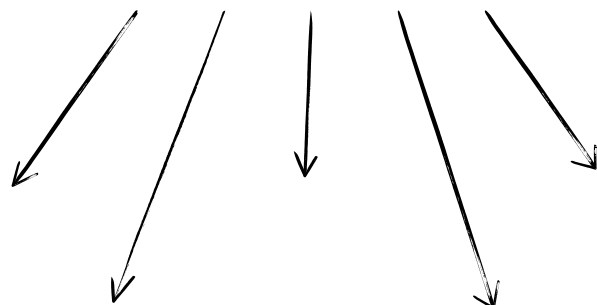
MOJE CELE	1.	2.	3.	4.
Co to konkretnie oznacza?				
Ile?				

Jak?				
Po co?				
Kiedy?				

MIEJSCE NA TWÓJ CEL:



Co to konkretnie oznacza?



Jak z etapu burzy mózgu przejść na plan działania?

1. Zdecyduj, od czego zaczynasz, i wybierz maksymalnie trzy obszary działania.

MOJE TRZY OBSZARY DZIAŁANIA
1.
2.
3.

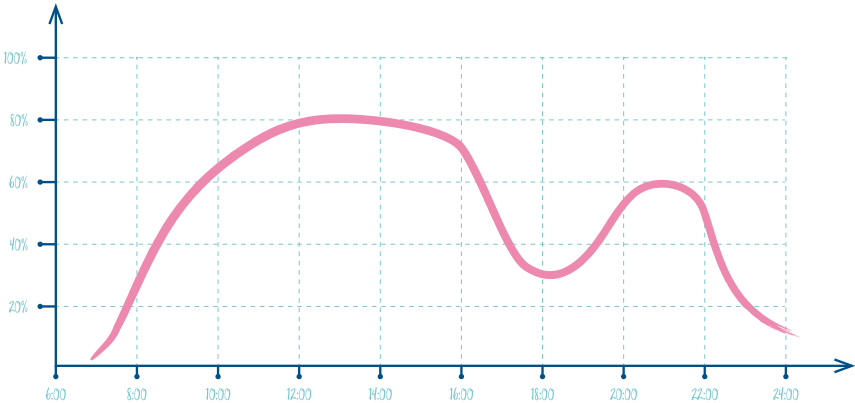
2. Określ, co w każdym z tych obszarów jest najważniejsze i od jakich zadań zaczniesz.
3. Prześledź te zadania z kalendarzem i ustal, które z nich zrealizujesz w **NAJBLIŻSZYM TYGODNIU** – w jakie dni i godziny.

Każdą z tych aktywności możesz zaznaczyć na swojej kartce z burzą mózgu (np. różnymi kolorami). Potem zadania przenosisz wraz z datami do swojego kalendarza (maksymalnie w okresie trzymiesięcznym), a na końcu tworzysz plan działania na najbliższy tydzień i robisz listę zadań na jutro.

OBSZAR	NAJWAŻNIEJSZE	KIEDY
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	

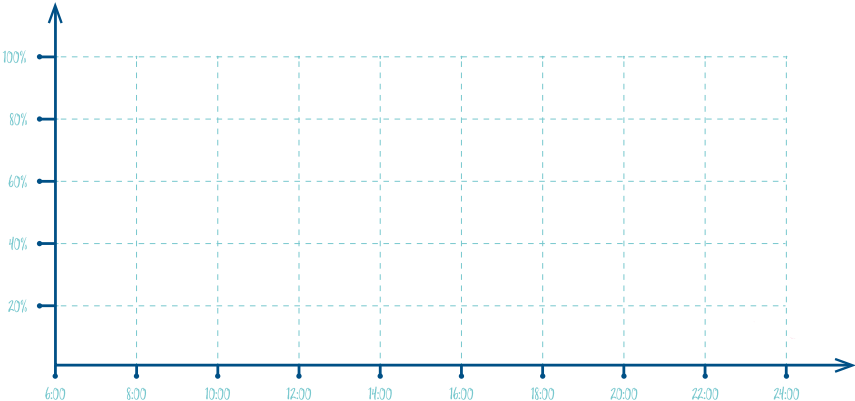
Każda z nas może posiadać indywidualną krzywą efektywności dobowej. Zobacz, jak wygląda moja krzywa:

Krzywa dobowa Budzyńskiej



Przyjmijmy, że mój dzień zaczyna się o 7.00 rano. Na krzywej efektywności dobowej mam zaznaczone następujące punkty: 10.00, 12.00 oraz 14.00 i 16.00, 18.00, 20.00, 22.00 i 24.00.

Narysuj swoją krzywą



Plan dnia z harmonogramem

[illegible]

ćwiczenia

Harmonogram godzinowy z nowymi planami!

[illegible]

ćwiczenia

Oczywiście pytania z poniższej listy zadaj sobie **nie teraz** – w trakcie pracy z #kursoksiążką, lecz **gdy minie czas realizacji Twojego celu**.

1. Co zrealizowałam?

2. Czego nie zrealizowałam?

3. Co zmienię następnym razem?

4. Z czego następnym razem zrezygnuję?

5. Co powinnam zacząć robić następnym razem, czego nie robiłam do tej pory?

6. Kto mi pomagał?

7. Od kogo nie otrzymałam pomocy?

8. Na kogo mogę liczyć następnym razem, a na kogo nie?

9. Jakie elementy planu zrealizowałam, a jakich nie?

.....

.....

.....

10. Jeśli coś pominęłam w działaniach, to dlaczego?

.....

.....

.....

11. Czy pominięcie miało jednorazową przyczynę niezależną ode mnie (kryzys, choroba itp.), czy było zależne ode mnie?

.....

.....

.....

12. Czego mi zabrakło, aby zrealizować plan?

.....

.....

.....

13. Co mogę zrobić, aby następnym razem mieć to, czego teraz mi zabrakło?

.....

.....

.....

14. Co moja grupa wsparcia sądzi o moim celu i stopniu jego realizacji?

.....

.....

.....

15. Jaką mam wiedzę na temat swojego celu, której nie miałam wcześniej?

.....

.....

.....

Moje wnioski

Gdy odpowiesz sobie na powyższe pytania, zapisz swoje wnioski.

- × Co zmienisz w swoich przyszłych działaniach?
- × Jak w przyszłości podejdziesz do realizacji tego celu?