

Cele, potrzeby i marzenia drogą do rozwijania własnej indywidualności

CELE



Marzenia należy sprecyzować, aby móc je potem świadomie realizować.

Odpowiednio postawione cele mają ogromną siłę. Są bardzo ważnym krokiem w osiąganiu sukcesów, gdyż wskazują drogę i motywują do działania.

Precyzyjne stawianie celów jest umiejętnością, którą nie każdy posiada, ale można się jej łatwo nauczyć.

By odnieść sukces, musisz zdecydować, co dokładnie chcesz osiągnąć, a następnie postanowić, że zapłacisz za to odpowiednią cenę.

Bunker Hunt (amerykański businessman pierwszej połowy XX w.)

Na jakim etapie jesteśmy w drodze do osiągnięcia sukcesu:



Jakie tematy dotyczące celu poruszymy:



I. CO TO

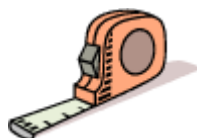
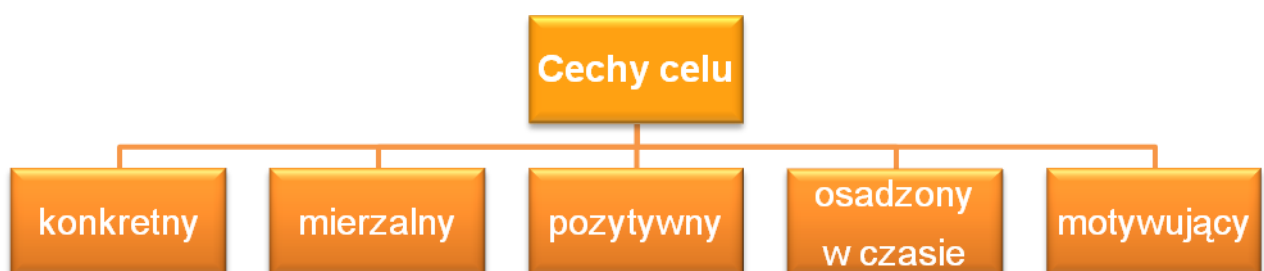
1. definicje



Co to jest cel? Można znaleźć wiele definicji. Najczęściej powtarzające się określenia to:

- ✓ sposób realizacji wizji,
- ✓ pierwszy krok do realizacji marzenia,
- ✓ przełożenie wizji na konkretne działania zaplanowane w czasie,
- ✓ konkret obraz twoich pragnień, potrzeb, marzeń, wykorzystania talentów w pewnym obszarze twojego życia; obraz wyniku, finału.

2. cechy



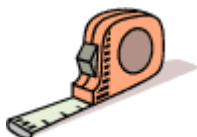
Konkretny



Chcesz być zdrowy? Mieć atrakcyjne życie? Pragniesz spokoju? Chcesz mieć szczęśliwą rodzinę? Chciałbyś być „kimś”, stać się sławnym i szanowanym człowiekiem? Chcesz znać języki obce? Mieć ciekawą pracę i dobrze zarabiać?

To są marzenia, fantazje. Nie mogą być tak „rozmyte” jeśli mają się stać celami. Należy je zdefiniować precyzyjniej, aby były bardziej konkretne. Uszczegółowiony cel jest łatwiejszy do osiągnięcia, gdyż wyraźniej wyznacza „trasę”. Łatwiej będzie nam określić większe i mniejsze kroki, które nas do niego doprowadzą.

Mierzalny



Tylko w przypadku skonkretyzowanego celu wiemy czy go zrealizowaliśmy. Cel sformułowany zbyt ogólnie będzie wywoływał frustrację i stres, bo nigdy nie uda się go osiągnąć, a w rzeczywistości – nie ma możliwości sprawdzenia, czy idzie się w dobrym kierunku i czy już się doszło do końca „drogi”. Warto wiedzieć po czym poznasz, że zrealizowałeś ten cel.

Pozytywny



W procesie formułowania celów, słowo „pozytywny” ma dwa znaczenia:

1. Pozytywny = autentycznie pozytywny dla Ciebie (dobry dla Ciebie, a nie dla kogoś, choć oczywiście nie może innym szkodzić).

2. Pozytywny = czego chcesz, a nie czego nie chcesz

Jeśli ustalony cel nie będzie dla Ciebie dobry, umysł będzie „omijał” możliwości i szanse sprzyjające jego realizacji. Nasza podświadomość nie słyszy także słowa „nie”. Jak często widzimy podobną scenkę: dziecko biegnie przed siebie, a mama woła za nim „Nie biegnij!”. Powtarza to w kółko, aż w końcu dogania dziecko i łapie je w biegu. Dużo lepiej poskutkowałby komunikat: „Zatrzymaj się.” Warto sprawdzić i przekonać się, że to działa.

Osadzony w czasie



Ustalenie daty realizacji celu zmotywuje nas do stworzenia planu działania i przystąpienia do realizacji nawet od zaraz.

Nauczę się języka angielskiego. Czy to by wystarczyło? Brzmi jak „może kiedyś lepiej się nauczę języka angielskiego”. Takie stwierdzenie nie mobilizuje do podjęcia działania. Za to: „Do września 2009 nauczę się języka angielskiego do poziomu FE” nie daje nam możliwości zwlekania, odkładania w czasie działań, które są niezbędne do realizacji tego celu w terminie.

Motywujący

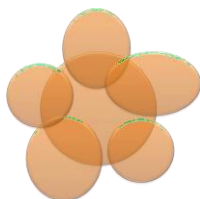


Czasem dążenie do celu jest ciężką i wyczerpującą pracą. Potrzebujemy dużo odwagi, energii i zapału, żeby osiągnąć sukces. Bez motywacji nie znaleźlibyśmy siły do pokonywania przeszkód i trudności. Użycie przy formułowaniu celu słów „chętnie”, „z łatwością”, „z radością” pomoże nam w zmobilizowaniu wszystkich sił, aby nasz cel osiągnąć.

3. rodzaje

Można stawiać sobie przeróżne cele. Najłatwiej podzielić je na kategorie wpływające z **dziedziny**, której dotyczą oraz z **czasu** ich realizacji.

Dziedziny



- ✓ osobista (rodzina, bliscy),
- ✓ praca i kariera,
- ✓ samodoskonalenie,
- ✓ społeczna.

Stawiając sobie kilka celów, musimy pamiętać aby się wzajemnie nie wykluczały i były ze sobą spójne. Niektóre działania są ze sobą w sprzeczności lub wręcz się wykluczają.

Czas



Cele mogą być **długo-** i **krótkoterminowe**. Najczęściej stawiane są na:

- ✓ całe życie
- ✓ 10 – 30 lat
- ✓ 3 – 5 lat
- ✓ rok
- ✓ 3 – 6 miesięcy
- ✓ miesiąc
- ✓ tydzień
- ✓ dzień

Stawianie celów warto zacząć od celów długoterminowych, aby wyznaczyć główny kierunek „trasy”. Oczywiście życie nie daje nam gwarancji, ale mając cele długoterminowe, decydujemy chociaż o kierunku podjętej przez nas podróży. Cel długoterminowy to coś w rodzaju odległego widoku, szerokiego obrazu całości, stanu, jaki będzie miał miejsce w przyszłości.

Po drodze będą pojawiały się cele pośrednie oraz te na krótsze okresy czasu.

II. PO CO

Jak mamy osiągnąć coś, czego nie postanowiliśmy?



Dryfowanie grozi zbłądzeniem, wpadnięciem na mieliznę lub roztrzaskaniem się.

Oddanie steru w ręce innych – to również nie dobrego.

(http://www.eioba.pl/a78251/cele_zyciowe_wlasciwa_perspektywa)

„Na żadnej stacji świata nie kupisz biletu do miejscowości GDZIEKOLWIEK. W żadnym sklepie nie dostaniesz towaru, który się nazywa COKOLWIEK. Ale jeśli chcesz pojechać GDZIEKOLWIEK („wsiąść do pociągu byle jakiego...”), dojedziesz gdzieś tam na pewno, tylko nie możesz mieć pretensji do nikogo, że to nie jest TAM, gdzie chciałeś! Wybór jak zwykle należy do ciebie. Ponoszenie konsekwencji – także!” (Taraszkiewicz 2005)



Aby nie błądzić po omacku, trzeba wyznaczyć sobie cel „podróży”. Nie jedna droga do niego prowadzi i wystarczająco dużo decyzji dotyczących trasy i rozkładu jazdy będziemy mieli do podjęcia. Tutaj niezbędne są cele i zaplanowanie drogi do ich osiągnięcia.

Życie nie raz nas zaskoczy, ale to nie znaczy, że jesteśmy bezwolni i nie mamy wpływu na to, co się z nami dzieje, jak to odbieramy, co z tym robimy. Los podsuwa nam różne okazje. Od nas zależy które z nich wykorzystamy i jak to zrobimy.

Zastanówmy się chwilę nad stawianiem celów:

1. Czy wszyscy ludzie realizują takie same cele?

Nikt za Ciebie tego nie zrobi. Sam musisz wiedzieć czego pragniesz i co chcesz osiągnąć.

2. Czy wszystkim ludziom udaje się zrealizować ich cele?

Nie wszystkim, to oczywiste. Warto jednak się starać i uczyć robić to jak najskuteczniej. Każda podjęta próba to lekcja – krok w kierunku realizacji tego lub kolejnego celu. Porażka nie powinna nas zniechęcać, a podpowiedzieć jak zmienić strategię.

3. Dlaczego części ludzi udaje się zrealizować postawione cele, a części nie?

Nie każdy posiada umiejętności pomagające obmyślić odpowiednią strategię działania. Nie każdy ma w sobie wystarczająco dużo determinacji, odwagi, siły w pokonywaniu trudności. Przy silnej motywacji i odpowiednim przygotowaniu, realizacja celu staje się łatwiejsza, przyjemniejsza i bardziej efektywna.

4. Czy Tobie udało się kiedyś zrealizować cel, który sobie postawiłeś?

Na pewno! Może nie stawiałeś sobie celu tak świadomie i krok po kroku według „przepisu”, który za chwilę omówimy, ale z pewnością o czymś marzyłeś i udało Ci się to osiągnąć. Może to były drobne sprawy, a może wielkie przedsięwzięcia...

5. Czy jest taki cel, którego nie udało Ci się zrealizować?

Prawdopodobnie tak. Warto się zastanowić dlaczego tak się stało. Może aż tak Ci na tym nie zależało? Może pojawiły się czynniki zewnętrzne, na które nie miałeś wpływu? Może zabrakło Ci determinacji w poszukiwaniu innych dróg realizacji tego celu? Przyczyn może być wiele. My postaramy się przedstawić Ci taką strategię, która pozwoli Ci przygotować się na trudności i wzbudzić w Tobie ogromną motywację do realizacji Twoich marzeń

Czy te przemyślenia przekonały Cię o słuszności stawiania celów? Widzisz już jak bardzo może to pomóc w realizacji Twoich marzeń?

To, co zrobisz dziś wpłynie na to, kim będziesz jutro... Dlatego niezwykle ważne jest długoterminowe planowanie i zdyscyplinowanie w dążeniu do postawionych sobie celów.

Jeśli wzbudzimy w sobie w ten sposób motywację wewnętrzną, samo działanie będzie dla nas ważne i nagradzające.



Zapisanie celów pomoże:

- ✓ szybciej i sprawniej osiągniesz swoje cele,
- ✓ zaoszczędzisz sporo czasu,
- ✓ lepiej się zmotywujesz,
- ✓ rozeznasz się we własnych celach i działaniach, jaki powinieneś podjąć,
- ✓ zredukujesz stres,
- ✓ ustalisz priorytety,
- ✓ utrwalisz w pamięci niezbędne informacje.

(<http://l-earn.net/index.php?id=451>)

III. JAK

Co zrobić i jak, aby sformułować cel oraz odważnie i mądrze go realizować?

Oto kilka porad na sam początek:

1. Poświęć wystarczająco dużo czasu na wybór odpowiednich dla siebie celów.
2. Zanim podejmiesz ostateczną decyzję, poeksperymentuj z różnymi opcjami.
3. Zdobądź potrzebne Ci informacje, zanim podejmiesz ostateczną decyzję.
4. Weź pod uwagę rady mądrych ludzi.
5. Zasięgnij rady innych, którzy przeszli już tę samą drogę.
6. Przyjrzyj się faktom z różnych punktów widzenia.
7. Bądź wierny sam sobie. Możesz podejmować decyzje niezależnie i samodzielnie.
8. Weź odpowiedzialność za własne decyzje i działania.
9. Nie działaj na szkodę innych.
10. Wzbudź w sobie odwagę i siłę do realizacji celu.

Wybór celu



1. 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.

2. Dziedziny celów

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

3. 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 skrzystalizowane.

Sformułowanie celu

Jak cel powinien być sformułowany, mówiliśmy w pierwszym rozdziale, wspominając o cechach celu.

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 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 (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...

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 wpływ realizacji celu na życie codzienne.



W podjęciu decyzji o zaangażowaniu się w realizację celu może pomóc **wizualizacja korzyści** związanych z jego osiągnięciem. Przydatne mogą okazać się pytania jak Twoim zdaniem/wg Ciebie po realizacji celu:

- ✓ zmieni się Twoja sytuacja
- ✓ czy na tym skorzystasz,
- ✓ poprawi się Twoje życie,
- ✓ jak będziesz się czuł/czuła,
- ✓ zmieni się Twoje funkcjonowanie społeczne,
- ✓ skorzystają inni ludzie?



Bardzo ważne jest uwzględnienie istnienia i wpływu wszelkich **minusów**. Dostrzeżenie ryzyka i prawidłowa ocena może ustrzec nas przed niemiłym rozczarowaniem i pozwoli lepiej przygotować się do realizacji celu. Nie chodzi tutaj o pesymizm, tylko o realizm. Negowanie minusów nie spowoduje, że znikną one z naszej drogi prowadzącej do realizacji celu.

Warto zadać sobie pytania dotyczące:

- ✓ trudności, jakie możesz napotkać Ty i Twoi bliscy,
- ✓ osobistych kosztów,
- ✓ więzi osobistych,
- ✓ fizycznego i emocjonalnego zdrowia (Twojego i innych),
- ✓ obciążeń emocjonalnych.

Dopełnieniem takiej analizy celu będzie wybór jednego dominującego negatywnego skutku. Po co? Odnalezienie najsłabszego ogniwa może uchronić Cię przed porażką bądź drastycznymi utrudnieniami. Wyjątkowe sytuacje mogą wymagać porzucenia realizacji celu, albo gruntownej przebudowy samego celu lub sposobu jego realizacji.



A oto kolejne kroki w kierunku realizacji celu.



Zdarza Ci się myśleć, że inni mają lepiej, bo pochodzą z innego kraju, wychowywali się w lepszych warunkach, chodzili do lepszej szkoły, lepiej wyglądają itp.?

Częściowo masz rację. Pewne okoliczności mogą ułatwić start lub go utrudnić.

Możesz zapoznać się z życiorysami znanych postaci, by się o tym przekonać. Zauważysz, że wiele znanych osób wcale nie miało ułatwionego startu, często było wręcz odwrotnie. Czas i miejsce nie zawsze mają znaczenie.

Wpływ na nasze obecne położenie mają między innymi nasze **talenty**, które możemy wykorzystać, a także **cechy** i **postawy**, które podnoszą poziom naszej motywacji, sprzyjają jej, inspirują do działania:

- przyjemność płynąca z samego działania,
- dostrzeżenie korzyści,
- wytyczone cele (poprzedzone marzeniami),
- wiara we własne możliwości,
- ambicja,
- systematyczność i wytrwałość,
- pozytywne myślenie,
- odwaga,
- gotowość do pracy,
- sukcesy,

- ▢ umiejętność dostrzegania okazji,
 - ▢ gotowość ponoszenia porażek,
 - ▢ umiejętność rozwiązywania problemów,
 - ▢ inspiracje,
 - ▢ umiejętność planowania czasu,
 - ▢ koncentracja,
 - ▢ otwartość na nowości,
 - ▢ inne.
-



***Problem to po prostu szansa w stroju roboczym.** – Henry Kaiser*

Warto zdać sobie sprawę jakie przeszkody możemy napotkać podczas realizacji celu. Jeśli nie rozpoznasz ich i nie zajmiesz się nimi w porę, mogą przyczynić się do porażki.

Rozpoznanie największej przeszkody, rozłożenie wszystkiego na mniejsze problemy, z którymi łatwo można sobie poradzić i zajmowanie się nimi po kolei jest dobrą i sprawdzoną strategią działania.



W radzeniu sobie z przeszkodami kluczowe jest **pozytywne nastawienie**. Musimy zdać sobie sprawę, że nikt nie rozwiąże za nas naszych problemów, a za własne błędy odpowiedzialni jesteśmy tylko my sami.



Kolejnym krokiem jest próba jak najdokładniejszego przewidzenia jakie środki (m.in. materialne) będą potrzebne do realizacji celu. Dobrze je spisać i zastanowić się skąd je pozyskać.

Podobnie jest w przypadku dodatkowej **wiedzy** i **pomocy** potrzebna do realizacji celu. Nie wszystko możemy osiągnąć sami. Wsparcie w postaci dostarczonych informacji, dobrych rad i innych często są nam potrzebne. Nie bój się poprosić o radę lub pomoc.



Przed przystąpieniem do sporządzania planu działania należy skoncentrować się na sukcesie. Wizualizacja siebie w momencie jego osiągnięcia jest wyjątkowo motywująca. Stworzenie obrazu samego siebie z powodzeniem osiągnącego cel pomaga eliminować lęk związany ze zmianą i ryzykiem.

Bariery mogą zniknąć także w momencie, kiedy zanalizujemy zarówno **konsekwencje** osiągnięcia celu, jak negatywne konsekwencje nie osiągnięcia go. Oswojenie się z sytuacją, kiedy nie uda nam się zrealizować planu, opracowanie planu awaryjnego na taką sytuację sprawia, że czujemy się bezpieczniej. Porażka nie okaże się końcem świata, ale jej ewentualne konsekwencje potrafią dodatkowo zmotywować do działania.

IV. PORADY

1. Stawiaj cele

2. Powolutku do celu

Nagle zrywmy dają gorszy efekt niż stopniowy postęp. Są one bardziej ryzykowne, mniej przemyślane, gorzej lub w ogóle nie zaplanowane, wymagają nagłego wysiłku, do którego nie jesteśmy przygotowani. Często wiąże się z tym brak systematyczności i świadomości w którym kierunku dążymy i po co.

Pewniejsze jest działanie systematyczne, „pełne”. Stały postęp daje poczucie „lekkości”, ale wymaga umiejętności zarządzania czasem. Świadome tworzenie i realizowanie strategii osiągnięcia sukcesów daje świetne efekty!

3. Uda się czy się nie uda?

Wiele postanowień traktuje się bardzo powierzchownie z założeniem, że i tak się nie uda. Przy takim podejściu najczęściej się to sprawdza. Wszystko, co się będzie działo będziesz postrzegać jako potwierdzenie twojego założenia.

Jeśli tak bywało też w Twoim przypadku, to nie znaczy, że „taki jest Twój los”. Jeżeli podejmowałeś już postanowienia i nie udało Ci się ich spełnić, to będziesz coraz lepszy w ich niespełnieniu, jeśli nie zmienisz swojego sposobu myślenia o nich.

„Kto chce szuka sposobu, kto nie chce szuka powodu”.

4. Kiedy?

Rób postanowienia wtedy, kiedy Ci przyjdą do głowy. Zazwyczaj dzieje się to w momentach dla Ciebie ważnych jak urodziny, ślub, rozpoczęcie nowej pracy. Wykorzystaj te momenty i emocje, które się wtedy budzą. Motywacja to podstawa działania!

5. Spisywanie

O tym, co daje spisywanie celów już mówiliśmy. Ważne, że nie jesteś ograniczony do pisania. Możesz zrobić mapę myśli, videoclip, grafitti, narysować kredkami, ulepić. Im bardziej to zaangażuje Twoją kreatywność i emocje tym lepiej. Nie ograniczaj się.

