



A CÉLHOZ VEZETŐ ÚT

Mindannyiunknak vannak céljai... azonban ahhoz, hogy azokat elérjük nem elég álmodozni róla, hanem tennünk is kell érte. Ebben a dokumentumban a CÉLHOZ VEZETŐ ÚT megtalálásában igyekszem segítséget nyújtani Számodra.

Milyen célt tűzzünk ki?

1. **Saját magunk számára fontos célt:** ahhoz, hogy egy cél megvalósításában igazán motivált legyél, fontos, hogy a saját célod legyen és ne mások elvárásainak akarjál megfelelni.
2. **Pontosan meghatározottat:** fontos, hogy a célodat ne általánosságban fogalmazd meg, hanem nagyon konkrétan határozd meg azt, hogy mit is szeretnél valójában elérni, mert ebben az esetben tudod pontosan megtervezni és végigmenni az eléréséhez vezető úton. (Pl. boldogabb szeretnék lenni helyett XY célt szeretném elérni, amitől boldogabb leszek).
3. **Pozitívat:** azt határozzuk meg, hogy mit szeretnénk elérni, nem pedig azt, hogy mit szeretnénk elkerülni.
4. **Nyomonkövethetőt:** fontos, hogy a kitűzött céljaink nyomon követhetőek legyenek, időről időre legyenek viszonyítási pontok, amelyek lehetnek bizonyos mérőszámok (énidő órában, leadott kilogrammok száma, forintösszeg stb.), időpontok, vagy akár igen-nem válaszokkal (pl. a kitűzött részcélt elértem-e) mérhetőek. Ha a célunk eléréséhez vezető úton mérőpontokat állítunk fel, folyamatos visszajelzést kaphatunk arról, hogy éppen hol tartunk, meddig jutottunk a tervünk megvalósításában, mi az, amin esetleg változtatni szükséges.
5. **Kihívást jelentőt:** fontos, hogy kihívást jelentő célt tűzzünk ki magunk elé olyat, ami reális, de nem nagyon könnyen elérhető, mert az sokkal motiváltabbá tesz bennünket a megvalósítása során. Mindannyian ismerjük azt az érzést, mikor egy kihívást jelentő célt sikerül teljesítenünk és ez igazi boldogságérzetet okoz számunkra, az erőfeszítés nélkül elérhető célok nem adják meg ugyanezt az érzést.
6. **Reálisat, megvalósíthatót:** egy célkitűzés akkor tud megvalósulni, ha az reális és hiszünk annak megvalósíthatóságában. Olyan cél megvalósításába érdemes energiát fektetni, ami már a kigondolás pillanatában látható, hogy elérhető. Ez nem azt jelenti, hogy ne merjünk nagyot álmodni, csak fontos, hogy a realitások talaján maradjunk és melynek megvalósítása alapvetően rajtunk múlik és nem külső tényezőkön.
7. **Tervezhető, ütemezhető:** fontos, hogy átgondoljuk azt, hogy mikorra szeretnénk elérni a célunkat, a lehetőségeink figyelembevételével mi a reális ütemezése a megvalósításnak. Amennyiben nem határozzuk meg előre pontosan a céldátumot és a közbenső részcéldátumokat könnyen abba a hibába esünk, hogy a célunk megvalósítását halogatjuk, hiszen mindig akad valami sürgős napi feladat, ami beelőz és azt a tévképzetet adja, hogy ma megcsinálom még ezt gyorsan, de majd holnap nekiállok most már tényleg a céloom megvalósításának... az emberek többségénél jó motiváció a határidő. ☺

8. **Kevesebbet, ami általában mégis több:** fontos, hogy egyszerre lefeljebb egy-két cél megvalósításán dolgozzunk, ebben az esetben is igaz az a mondás, hogy a kevesebb néha több. Ha egyszerre sok dologra összpontosítunk, valószínűleg az azt eredményezi, hogy egyik cél megvalósítására sem lesz kellő energiánk, romolhat a hatékonyságunk, könnyebben szem elől téveszthetjük a fókuszot, a sikertelenség érzése pedig ronthat a motivációnkon is. **Azt a célt válaszd, hogy megvalósítod, amelynek elérése a legnagyobb eredményt és a legjobb érzést nyújtana Számodra!**



Célkitűzést elősegítő módszer

1. **Adj időt magadnak:** tedd magad szabaddá 20-30 percre, vonulj el egy csendes helyre, ahol magadra és a vágyaidra tudsz figyelni, kapcsolj ki mindent körülötted (pl. telefon hangja), ami megzavarhatja a nyugodt gondolkodásodat.
2. **Vegyél elő egy papírt:** ez lehet egy sima papír is, de nyithatsz egy üres dokumentumot is a gépeden, ahova a célkitűzés során felmerülő gondolataidat leírhatod.
3. **Hol tartasz most?:** gondolkozz el azon, hogy hol tartasz most az életedben, hogy telnek a napjaid, milyenek az emberi kapcsolataid (párkapcsolat, gyermekkel, szülőkkal, egyéb családtagokkal, barátokkal, munkatársakkal stb.), mit szeretsz csinálni, szereted-e a munkádat, mennyire figyelsz oda magadra, sportolsz-e, van-e bármilyen hobbid, milyen az egészségügyi helyzeted, anyagi körülményeddel elégedett vagy-e, minden olyan kérdést, ami eszedbe jut. Röviden írd le.
4. **Változtatnál valamin?:** gondold át, hogy mi az, amin változtatni szeretnél, mi az, amiben fejlődni szeretnél, melyek azok a kapcsolatok, feladatok amik terhesek számodra, milyen felesleges időrabló tevékenységeket végzel, mi az amit szeretnél csinálni, de úgy érzed nincs rá idő, minden egyéb gondolat ami eszedbe jut. Röviden írd le.
5. **A jövő:** gondold át milyennek szeretnéd látni az életed és önmagad 1 hónap múlva, 1 év múlva, de akár elképzelheted azt is, hogy hosszabb távon milyennek látnád szívesen az életed. Írd le! Ha van kedved vizuálisan (rajz, képek kivágásából montázs készítése stb.) is megtervezheted, a kreativitás sok esetben elősegíti a mélyen lévő érzések, vágyak, gondolatok felszínre jutását.
6. **Legfőbb cél:** most írd le egy-két dolgot, amire szíved mélyén leginkább vágysz.
7. **Változás:** ezután írd le azt, hogy ha teljesülne a 6. pontban leírt álmod, az mennyiben, hogyan változtatná meg az életedet.
8. **Érzés:** most írd le azt, hogy ha teljesülne az álmod, hogyan éreznéd magad, mit jelentene ez Számodra, milyen érzés lenne, mit adna Neked?
9. **Valódi vágy:** a 8. pontban leírt érzések azok, amelyek legjobban hiányoznak jelenleg Neked. Gondold át, hogy ezek életed melyik területével függnek össze (akár többel is, hiszen egymásra kölcsönhatásban vannak), mit tehetsz annak érdekében, hogy ezek a szükségleteid mielőbb kielégítésre kerüljenek, ezáltal boldogabbá váljál tőlük. Írd le ezeket is a papírra.
10. **Célkitűzés:** a 9. pontban szereplő kérdésekre adott válaszaidat nézd át és ez alapján tűzzél ki egy-két célt, amit a közeljövőben szeretnél elérni.

Kitűztük a célt, mi legyen a következő lépés?

1. **Írd le a kitűzött célt:** tudományosan igazolt tény, hogy a célok leírása növeli azok teljesülésének az esélyét. Ennek érdekében használd egy céltervező füzetet, célnaptárt vagy az általam készített táblázatot is. A kitűzött célt röviden fejtsd ki, hogy pontosan mit is értesz alatta. Fontos, hogy a célkitűzés fent felsorolt szempontjaira legyél figyelemmel!
2. **Határidő:** határozd meg, hogy mikorra szeretnéd elérni a kitűzött célt.
3. **Részcélok:** bontsd a kitűzött célt több részcélra, ezeket egyesével röviden fejtsd is ki.
4. **Részhatáridők:** az egyes részcélokhoz rendelj külön-külön részhatáridőket, havi, heti akár napi bontásban. A napi bontást én egy hétköznapi naptárban vezetem.
5. **Erőforrások, eszközök:** határozd meg részcélonként, hogy milyen erőforrásra, eszközre van szükség a megvalósításához, ezek rendelkezésre állnak-e, illetve ha nem, hogyan tudod ezeket biztosítani (pl. segítségkérés, önfejlesztés stb.). Érdemes átgondolnod a korábbi pozitív tapasztalataidat, a jó gyakorlatokat, melyek anno a sikerességedhez vezettek és melyeket most is tudnál alkalmazni. Mások jó gyakorlatából is meríthsz ötleteket, melyek a részcéljaid megvalósításában segíthetnek. Átgondolhatod, hogy milyen áldozatokat vagy hajlandó meghozni egy-egy részcél megvalósítása érdekében, melyet szintén felsorolásszerűen érdemes felírnod magadnak.
6. **Nyomonkövetés:** fontos, hogy a részcélok megvalósulását a végrehajtásukat követően, de legkésőbb az előre meghatározott részhatáridő elérésekor ellenőrizd. Nézd meg és írd is le, hogy sikerült-e teljeskörűen megvalósítani az adott részcélt, ha igen milyen pozitív tapasztalataid vannak, mik segítettek a cél elérését, mennyi idő alatt teljesült. Ha esetleg csak részben vagy egyáltalán nem sikerült elérni a kitűzött részfeladatot, nézd meg és jegyezd fel, hogy mik lehetnek ennek az okai, min érdemes változtatni, jelölj ki egy új realitásnak tűnő határidőt, valamint minden olyan fontos információt, ami a sikeres megvalósítást elősegítheti.
7. **Jutalom:** előre határozz meg magadnak egy kisebb jutalmat, hogy ha az adott részcélt sikerül elérned, mivel ajándékozod meg Magad (tényleg elég kicsi, de örömet okozó dolgokra gondolnod).
8. **Célfelvallás:** amennyiben van olyan ember, akivel szívesen megosztod a célodat, bátran tedd meg, egyrésztől ösztönzőleg hathat a megvalósítás során, hogy más is tud róla, másrésztől sosem tudhatod, hogy esetleg az adott személy miképp tud segíteni a célod megvalósításában, néha már az is sokat segít, ha az álmaidat megoszthatod valakivel aki meghallgat, gondolatébresztő kérdéseket tehet fel, vagy akár közösen ötletelhetek a megvalósításán.
9. **Elköteleződés:** legyél erősen elkötelezett a célod megvalósítása mellett, ha esetleg egy-két akadály menet közben az utadba gördülne, ne hátrálj meg, hanem keresd meg az eszközöket melynek segítségével átugorhatod őket!

Ne feledd, ahhoz, hogy a kitűzött céljaidat elérd a megoldásod kulcsa Benned van!

Amennyiben mégis úgy érzed, hogy nehezen találod azt meg, vagy jó lenne egy külső segítség, aki kérdésekkel és kreatív technikákkal támogat a céljaid kitűzésében és azok megvalósításában, akkor keress bátran, szívesen Veled tartok ezen az úton!

A céljaid megvalósításához sok sikert és kitartást kívánok! Szeretettel: Kati



A CÉLHOZ VEZETŐ ÚT

Cél megnevezése:	
Cél rövid ismertetése:	
Cél teljesítésének határideje:	

A CÉLHOZ VEZETŐ ÚT LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Rész cél megnevezése	Rész cél rövid leírása	Rész cél megvalósításának határideje	Erőforrások, eszközök (szükséges, rendelkezésre áll, megoldandó, jó gyakorlatok stb.)	Nyomonkövetés (mérőszám meghatározása előre, teljesülés rögzítése)	Megvalósítás esetén jutalmam