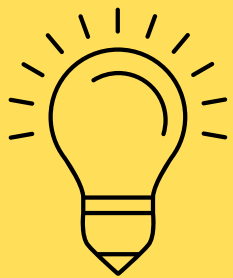




Jak osiągać swoje cele

Opracowanie Magdalena Gdula



Określenie celu - metoda **SMART**

S

Sprecyzowany - co naprawdę
chcę osiągnąć

M

Mierzalny - po czym poznam, że cel został
osiągnięty

A

Ambitny - nie może być ani zbyt trudny, ani za
łatwy.

R

Realistyczny - możliwy do osiągnięcia

T

Terminowy - określony w czasie

Przykład? Proszę bardzo!

**W październiku 2020 roku przebiegnę
jednorazowo 5 km**

**Cel jest konkretny - dokładnie wiem, co chcę osiągnąć (przebiec
5 km)**

Mierzalny - mogę łatwo sprawdzić, jaki dystans pokonałam

**Ambitny - zakładając, że dziś moja kondycja nie jest najlepsza -
przebiegnięcie kilku kilometrów, to spore wyzwanie**

**Realistyczny - przez kilka miesięcy jestem w stanie poprawić
swoją kondycję i przygotować się do biegu**

**Terminowy - wiem też, kiedy chcę osiągnąć mój cel
(październik)**

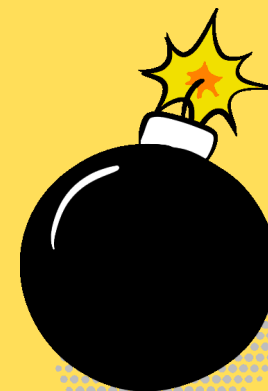
**„CELE, KTÓRE NIE SĄ
ZAPISANE, SĄ TYLKO
ŻYCZENIAMI” - dlatego zapisuj
swoje cele na kartce! Umieść ją
w widocznym miejscu**



WYMÓWKI



WYMÓWKI



WYMÓWKI

Wymówki to największa przeszkoda do osiągnięcia celu. Zawsze się jakaś znajdzie. I znów przykład: Jak mogę trenować, kiedy mam siedzieć w domu, bo jest stan pandemii?



Potraktuj trudności jak przeszkody, które można pokonać. Szukaj rozwiązań!

Skoro nie mogę wychodzić z domu to jak mogę trenować?

Skakanka w domu, biegi w miejscu, ćwiczenia aerobowe z youtubem - kombinuj!

Stwórz swoje motywatory!
może rysunek z tekstami, które przypominają
Ci o celu, o tym, co potrafisz, z hasłami, które
mobilizują Cię do działania



Bądź dla siebie wrozumiały/a



Zdarzają się czasem sytuacje, na które nie mamy wpływu (np. choroba), a które mogą pokrzyżować nam plany. Bądź dla siebie życzliwy/a, ale nie rezygnuj z dążenia do celu. Może wystarczy go przesunąć w czasie, zmodyfikować?

Na pewno znasz historie ludzi, których dotknęły trudności, a mimo wszystko nie poddali się w realizacji planów (znasz historię Janka Meli?)

Zacznij od dzisiaj!

Największa pułapka w dążeniu do celu, to "od jutra". Staraj się pomyśleć, co już dziś możesz zrobić, żeby przybliżyć się do celu na kolejnym stopniu. Przecież jeśli za 10 - 15 lat chcesz być lekarzem, to już dziś możesz się pouczyć biologii!

Chcesz za 8 lat grać w drużynie reprezentującej miasto? Już dziś możesz zacząć zdrowo się odżywiać i pracować nad kondycją.

Spróbuj do każdego celu narysować sobie takie schodki ustalając, co i kiedy musisz osiągnąć, żeby przybliżyć się do celu długoterminowego



dziś

27 kwietnia 2020

maj 2020

czerwiec 2020

sierpień 2020

wrzesień 2020

październik
2020