

WITAMY

# Zapraszamy na mini-kurs *Od marzenia do sukcesu*



## Lekcja 2 CELE

Marzenia



Cele



Plan działania



Realizacja



Sukces



**Witamy ☺**

W zeszłym miesiącu tworzyliśmy barwną wizję wymarzonej przyszłości.

Teraz będziemy ją krystalizować i precyzować.

Podczas tej lekcji przydadzą Ci się kartki, długopis oraz kredki, zakreślacze lub flamastry.

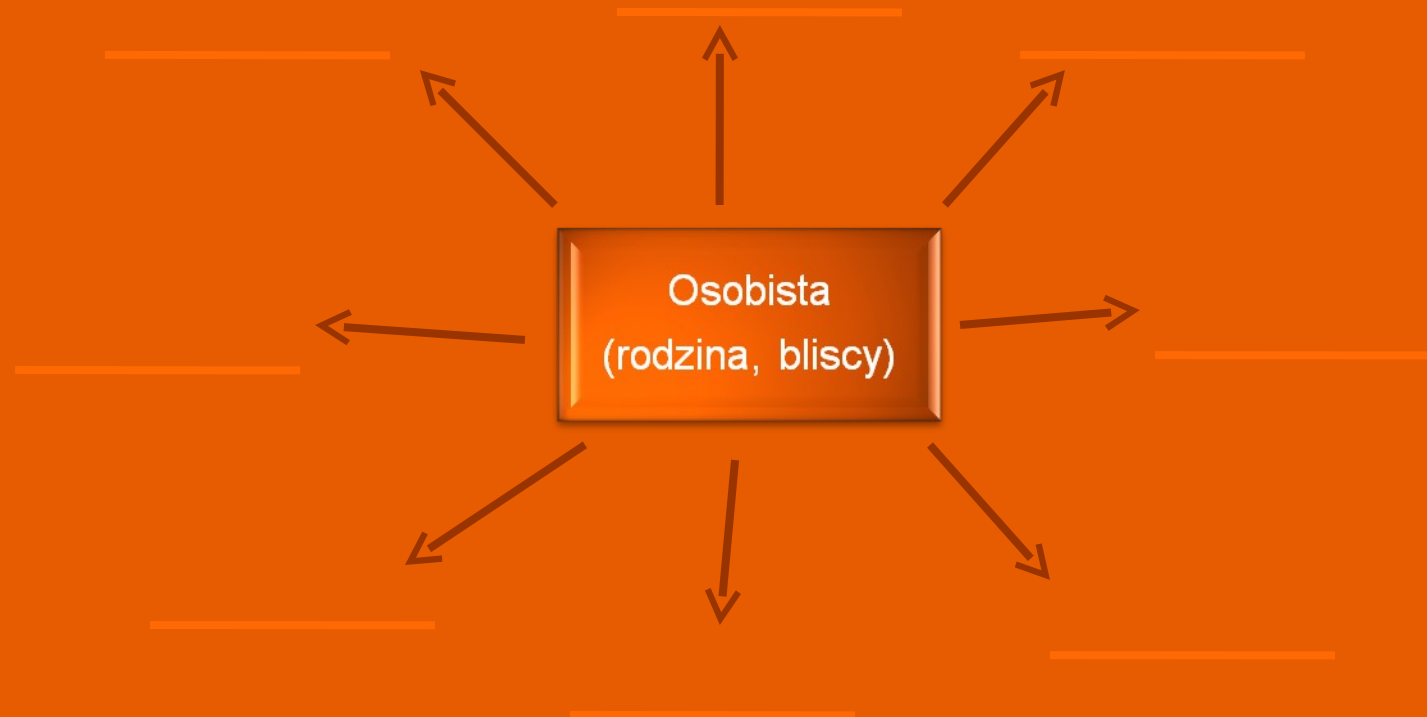


# WYBÓR CELU

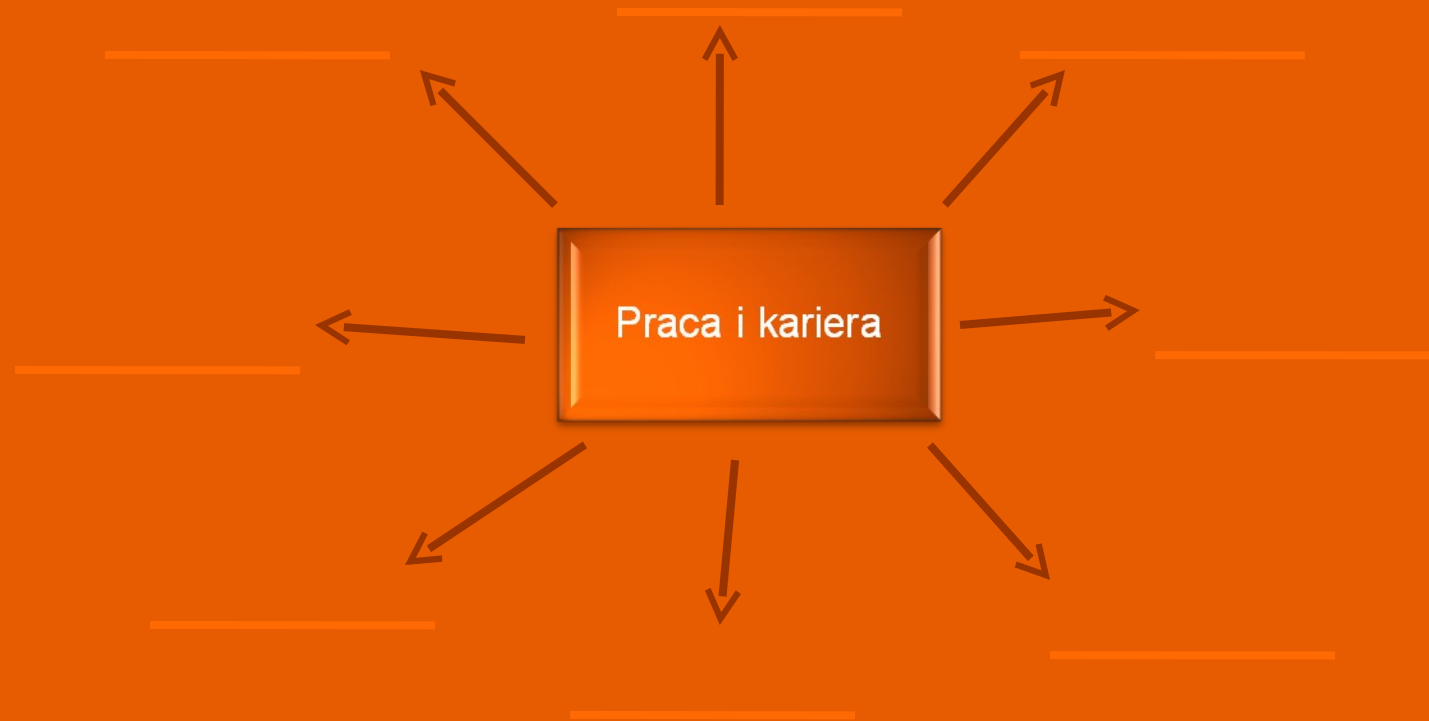
Zapisz na kartce co chcesz osiągnąć w przeciągu 20, 30, czy 40 lat w tych dziedzinach.



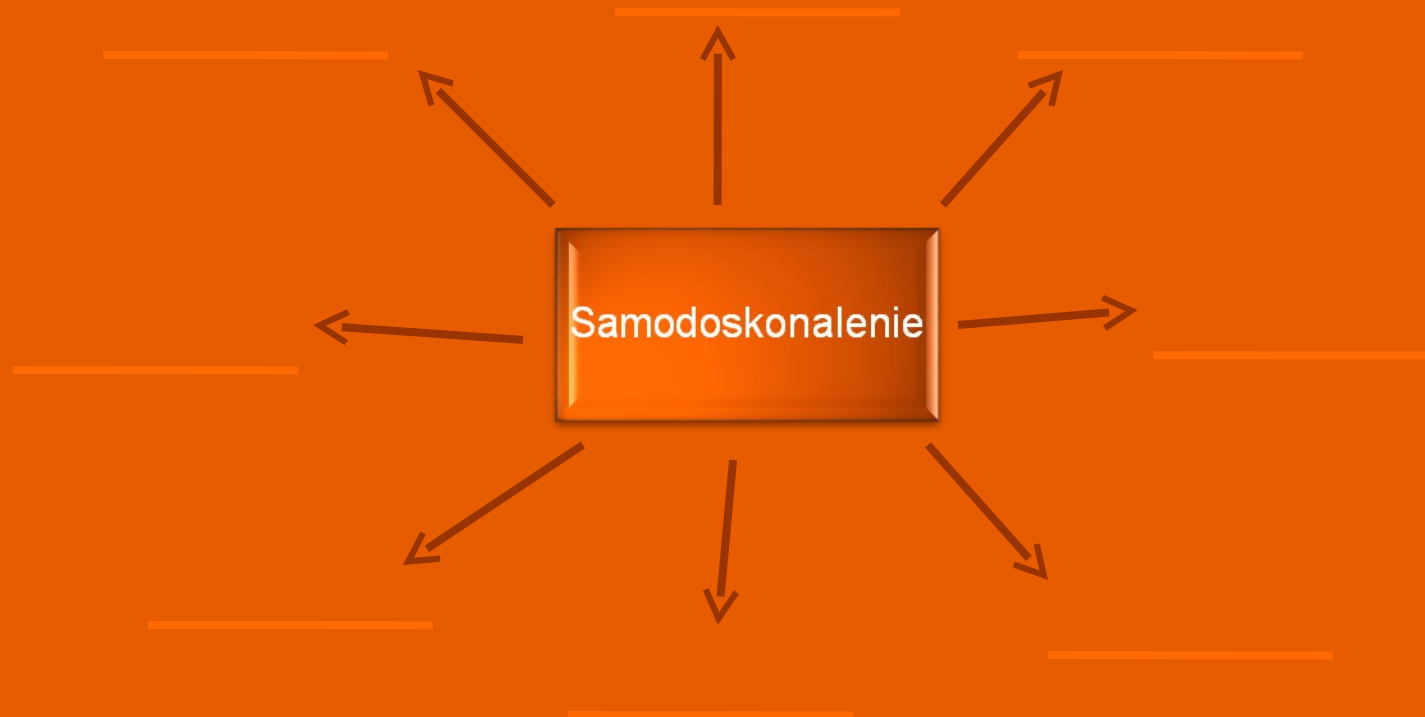
# WYBÓR CELU



# WYBÓR CELU



# WYBÓR CELU



# WYBÓR CELU



# WYBÓR CELU

Cofając się z tej odległej przyszłości, zbliżaj się do dnia dzisiejszego i w każdej dziedzinie wyznaczaj sobie cele 10-, 5-letnie, 1-roczone itd., które są ze sobą spójne.

Pamiętaj, jak powinien być sformułowany cel.  
W artykule znajdziesz szczegółowe wytyczne.



Przemyśl, w jakim stopniu te cele jednoroczne wpływają na 20- , 30-, 40-letnie?



# WYBÓR CELU

Osobista  
(rodzina, bliscy)

10.....

11.....

12.....

13.....

14.....



# WYBÓR CELU

Praca i kariera

10.....

11.....

12.....

13.....

14.....



# WYBÓR CELU

Samodoskonalenie

10.....

11.....

12.....

13.....

14.....



# WYBÓR CELU

Spółeczna

10.....

11.....

12.....

13.....

14.....



# WYBÓR CELU

## CEL

Dla celów treningowych wybierz jeden z celów.

**Cel:**

.....

.....

.....

Termin realizacji: .....

Skąd będziesz wiedział, że go osiągnąłeś?

1. ....

2. ....

3. ....



# WYBÓR CELU

## CEL

**Chcę** ten cel osiągnąć, bo:



.....

.



.....

.



.....

.



.....

.



.....

.



# WYBÓR CELU KONSEKWENCJE

Odpowiedz na pytania:

✓ Co by się stało, gdybym dokonał tej zmiany?

.....

.

.....

.

✓ Co by się stało, gdybym nie dokonał tej zmiany?

.....

.

.....

.

✓ Co by się NIE stało, gdybym dokonał tej zmiany?

.....

.

.....

.

✓ Co by się NIE stało, gdybym nie dokonał tej zmiany?

.....



# WYBÓR CELU KONSEKWENCJE

Określ „za” i „przeciw” związane z wyborem tego celu.

ZA

😊 .....

😊 .....

😊 .....

😊 .....

😊 .....

😊 .....

😊 .....

😊 .....

😊 .....

😊 .....

PRZECIW

☹ .....

☹ .....

☹ .....

☹ .....

☹ .....

☹ .....

☹ .....

☹ .....

☹ .....

☹ .....

Zaznacz te najistotniejsze punkty (2-3).



# WYBÓR CELU KONSEKWENCJE

**Zwizualizuj** korzyści. Jak według Ciebie:

✓ zmieni się Twoja praca zawodowa?

.....

.

✓ skorzystasz na tym finansowo?

.....

.

✓ poprawi się Twoje życie osobiste?

.....

.

✓ poprawi się Twoje życie rodzinne?

.....

.

✓ będziesz się czuł/czuła?

.....

.

✓ zmieni się Twoje funkcjonowanie społeczne?

.....



# WYBÓR CELU KONSEKWENCJE

Rozpoznaj minusy:

1. Jakie trudności możesz napotkać Ty i Twoi bliscy?

.....  
.

2. Jakie osobiste i finansowe koszty poniesiesz wraz z najbliższymi?

.....  
.

3. Jak mogą ucierpieć na tym Twoje więzi osobiste?

.....  
.

4. Jak może pogorszyć się Twoja sytuacja materialna?

.....  
.

5. Jak dążenie do tego celu może nie korzystnie wpłynąć na zdrowie fizyczne i emocjonalne(Twoje i innych)?

.....  
.

6. Jak zamierzasz sobie radzić z narastającym emocjonalnym i finansowym obciążeniem?

.....  
.



## WYBÓR CELU

Jeśli już jesteś prawie pewien, że chcesz realizować wybrany przez Ciebie cel, zrób jeszcze jedną rzecz: **uruchom swoją intuicję**.

Zapisz odpowiedzi na pytania:

Co odczuwam w związku z tą decyzją?

.....

.

Czy na dłuższą metę rzeczywiście tego chcę?

.....

.

Czy jest to najlepsze dla wszystkich, których ta decyzja dotyczy?

.....



# ANALIZA CELU

Po podjęciu decyzji o realizacji celu, nie pozostaje nic innego, jak postawić kolejny krok w kierunku jego realizacji. W przygotowaniu do niej pomoże analiza. Skrupulatnie wykonana **minimalizuje ryzyko i maksymalizuje motywację** 😊



A oto kolejne kroki.

1. stan  
obecny

2.  
przeszkody

3. czego  
potrzebuję

4.  
wizualizacja  
efektu  
końcowego



# ANALIZA CELU

## Moje obecne położenie

Rozpatrz **cechy, umiejętności i postawy** sprzyjające realizacji celu, które masz, które możesz łatwo wypracować, nad którymi ciężko będzie Ci pracować.

|                                | Mam, umiem | Łatwo wypracuję | Będzie trudno |
|--------------------------------|------------|-----------------|---------------|
| Wiara w siebie                 |            |                 |               |
| Ambicja                        |            |                 |               |
| Systematyczność                |            |                 |               |
| Pracowitość                    |            |                 |               |
| Odwaga                         |            |                 |               |
| Otwartość na nowości           |            |                 |               |
| Gotowość do ponoszenia porażek |            |                 |               |
| Inne                           |            |                 |               |

Żeby pokonać swoje własne słabości zobowiązuję się do:

.....

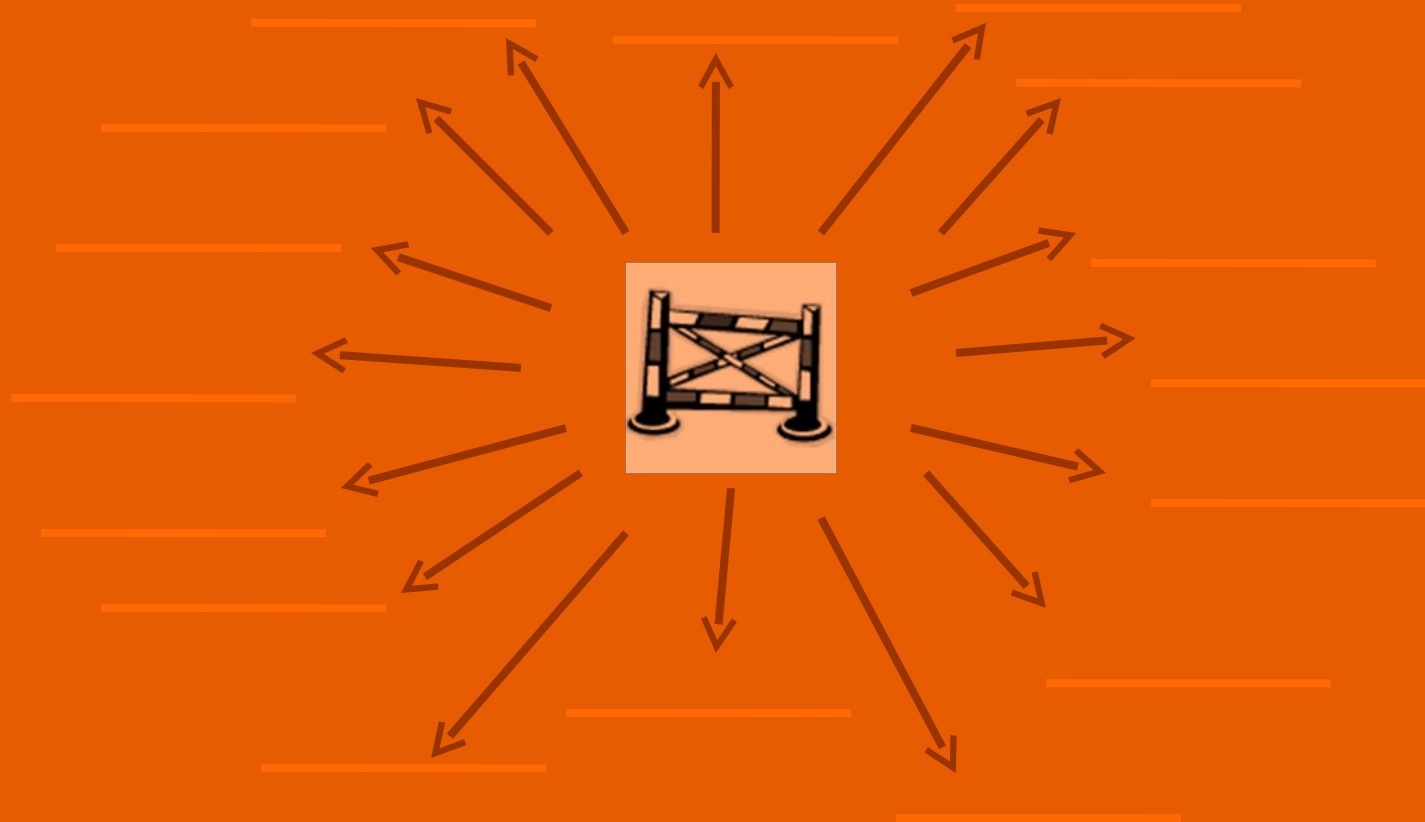
.....



# ANALIZA CELU

## Przeszkody

Jakie **przeszkody** mogę napotkać podczas realizacji celu?



# ANALIZA CELU

## Przeszkody

Podziel te przeszkody na:

- ✓ większe (wśród nich ustal priorytety)
- ✓ mniejsze

### Większe problemy

- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....
- 14.....
- 15.....

### Mniejsze przeszkody

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# ANALIZA CELU

## Przeszkody

Kluczowym problemem jest: .....

### Plan A

.....

.....

.....

### Plan rezerwowy (B)

.....

.....

.....

### Plan awaryjny (C)

.....

.....

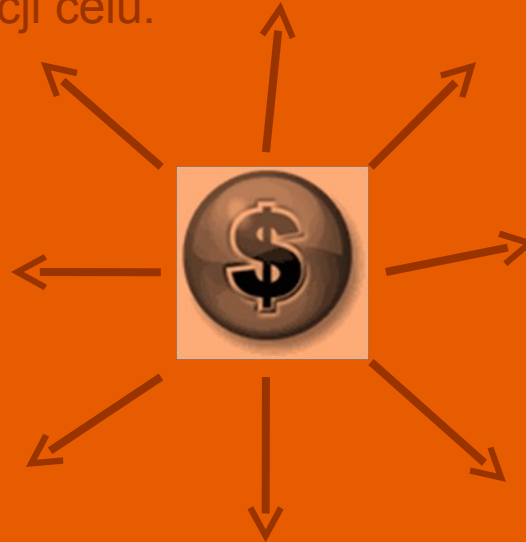
.....



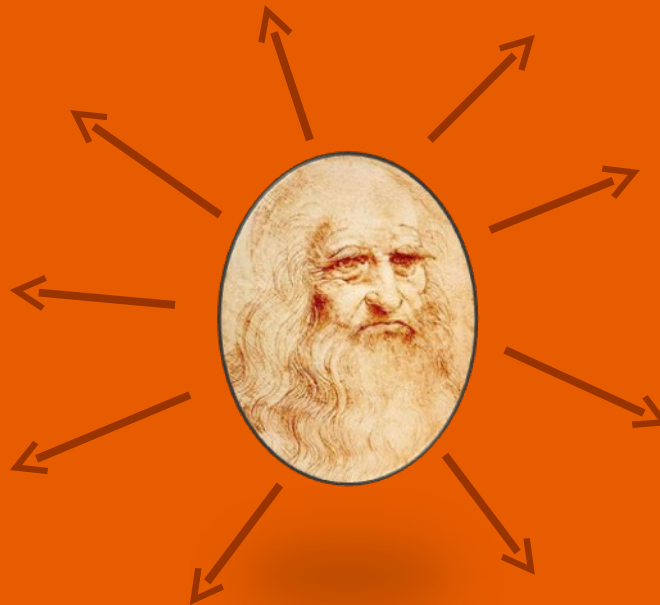
# ANALIZA CELU

## Czego potrzebuję

Środki potrzebne do realizacji celu.



Dodatkowa **wiedza** i **pomoc** potrzebna do realizacji celu.



# WIZUALIZACJA

**Zwizualizuj** efekt końcowy.

Usiądź wygodnie, możesz nawet się położyć. Zadbaj o to, żeby nikt Ci nie przeszkadzał.

Wyobraź sobie siebie osiągnącego cel...

Pomyśl, jak będziesz się czuł, kiedy Twoje marzenie się zrealizuje.

Nie spiesz się. „Zobacz” i „poczuj” jak najwięcej szczegółów.





Kolejnym krokiem będzie zaplanowanie działań tak, abyś jak najefektywniej mógł osiągnąć swój cel.

Ale to będzie już kolejna – czerwcową lekcją.

**ZAPRASZAMY ☺**

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

- Bunker Hunt

