

#STREFA SZEFA

# KTO NIE PLANUJE, TEN PLANUJE PORAZKĘ – CZYLI JAK WYZNACZAĆ I REALIZOWAĆ CELE



AUTORKA: Dorota Kobierska



Z ARTYKUŁU DOWIESZ SIĘ M.IN.:

Rokrocznie formułujemy noworoczne postanowienia, a potem większość z nas nie jest w stanie osiągnąć tego, co sobie założy. Zdarza się, że w połowie drogi do osiągnięcia celu odechciewa nam się iść dalej albo odkrywamy, że pragniemy czegoś innego. Jak zatem w pełni wykorzystać czas i skutecznie osiągać wymarzone cele?

- ✓ dlaczego warto wyznaczać cele,
- ✓ jak skutecznie formułować cele,
- ✓ jak realizować wymarzone cele.

Często na różnych etapach swojego życia każdy z nas zastanawia się: „Kim chcę być?”, „Co chcę robić?”, „O czym marzę?”, „Jakie mam zainteresowania?” lub „Jakie są moje cele życiowe?”. Odpowiedzi na te pytania pozwalają zastanowić się, co tak naprawdę chcemy osiągnąć w życiu, na czym musimy się skupić w swoich działaniach, jakie są nasze priorytety, w którym kierunku warto iść i się rozwijać. Już samo wyznaczanie celu pobudza do działania, pozwala na realizację marzeń i planów. Daje poczucie kontroli nad zmianami oraz jest siłą napędową i motywującą. Zrealizowany cel poprawia nastrój, wzmacnia pewność siebie i poczucie własnej wartości, zwiększa szanse na uzyskanie kolejnych osiągnięć. Sprawia, że czujemy się szczęśliwsi oraz pozytywniej nastawieni. Nadaje życiu znaczenie i sens.

## Przeszkody w realizacji celu

Dla wielu z nas umiejętność stawiania i konsekwentnego dążenia do celu nie jest wcale łatwa i prosta. Często wyznaczamy sobie cele, a później odступujemy od ich realizacji lub odkładamy je na później, poszukując racjonalnego wyjaśnienia naszego braku determinacji. Może tak się dziać z kilku powodów:

- ▶ określiliśmy cel zbyt ogólnie,
- ▶ nie wyznaczaliśmy ram czasowych, w których cel powinien być zrealizowany,
- ▶ nie stworzyliśmy planu działania,

- ▶ odczuwamy lęk przed niepowodzeniem,
- ▶ realizacja celu może mieć dla nas również negatywne konsekwencje,
- ▶ nie jesteśmy zmotywowani,
- ▶ nie jesteśmy systematyczni,
- ▶ chcemy zrealizować zbyt wiele celów w krótkim czasie.

## Mapa marzeń

Jak zatem skutecznie wyznaczać cele, żeby móc je później realizować? Jednym ze sprawdzonych sposobów jest stworzenie mapy marzeń, która polega na wizualnym przedstawieniu planów, celów i pragnień przy określeniu ram czasowych. Stworzenie jej pozwala uświadomić sobie, co chcemy osiągnąć, czego pragniemy, czego potrzebujemy do

*Dzięki mapie marzeń uświadomiamy sobie, co jest ważne, na czym nam najbardziej zależy i do czego chcemy dążyć. Dodatkowo, umieszczając ją w miejscu, na które często patrzymy, uaktywniamy myślenie o swoich celach, planach i marzeniach. Jednak samo wyznaczenie celów to nie koniec, Określając je, warto wziąć pod uwagę koncepcję SMART.*

szczęścia. Technika tworzenia mapy jest dowolna i zależy wyłącznie od nas – od naszych preferencji, kreatywności czy wyobraźni. Można wyklejać, rysować, malować lub zrobić kolaż uwzględniający własne pragnienia, marzenia i cele. W tworzeniu mapy skorzystać można np. z siatki bagua. Jest to kwadrat podzielony na 9 pól, a każda z części obrazuje konkretne wartości (ilustracja 1). Tworząc mapę marzeń, dzielimy swój arkusz papieru na 9 części. Każde z pól wypełniamy graficznymi symbolami swoich pragnień, marzeń i celów, które chcemy osiągnąć.

Dzięki mapie marzeń uświadamiamy sobie, co jest ważne, na czym nam najbardziej zależy i do czego chcemy dążyć. Dodatkowo, umieszczając ją w miejscu, na które często patrzymy, uaktywniamy myślenie o swoich celach, planach i marzeniach.

Jednak samo wyznaczanie celów to nie koniec. Określając je, warto wziąć pod uwagę koncepcję SMART. Formułowanie celów zgodnie z tą zasadą zwiększa szanse na ich osiągnięcie, ponieważ łatwiej jest trzymać się różnych postanowień i wytycznych, gdy dokładnie wiemy, co mamy do zrobienia.

**S** – szczegółowy – cel musi być konkretny, opisany tak, aby nie pozostawiał miejsca na żadne interpretacje i wątpliwości. Warto wskazać, co chcemy osiągnąć oraz jakimi metodami planujemy zrealizować cel.

**M** – mierzalny – cel powinien dać się zmierzyć, powinniśmy być w stanie zweryfikować jego realizację.

**A** – atrakcyjny – cel powinien być ambitny, jego realizacja powinna być dla nas nagrodą. Myśl o jego osiągnięciu powinna być dla nas ekscytująca. Warto zastanowić się, dlaczego chcemy go osiągnąć.

*Technika tworzenia mapy jest dowolna i zależy wyłącznie od nas – od naszych preferencji, kreatywności czy wyobraźni. Można wyklejać, rysować, malować lub zrobić kolaż uwzględniający własne pragnienia, marzenia i cele. W tworzeniu mapy skorzystać można np. z siatki bagua.*

#### ILUSTRACJA 1

### Siatka bagua

Bogactwo i pieniądze	Sława, mądrość, reputacja	Miłość, partnerstwo, związki
Rodzice, przełożeni, autorytety	JA	Dzieci, twórczość, hobby
Wiedza, nauka, medytacja	Droga, kariera, praca	Przyjaciele, klienci, podróże


Obszary:

- ▶ **Ja** – miejsce na nasze zdjęcie lub grafikę symbolizującą nas samych. Dodatkowo w tym polu warto określić, co chcemy osiągnąć w zakresie naszego zdrowia i dobrego samopoczucia;
- ▶ **Bogactwo i pieniądze** – obszar dotyczący finansów. Określamy, na co chcemy przeznaczyć pieniądze, w co zainwestować. Mogą to być szkolenia, wakacje czy nowy samochód;
- ▶ **Sława, mądrość, reputacja** – obszar określający nasze autorytety oraz wartości, którymi kierujemy się w życiu;
- ▶ **Miłość, partnerstwo, związki** – wskazujemy wszystko to, co kojarzy nam się z dobrym związkiem, zdrową relacją partnerską;
- ▶ **Rodzice, przełożeni, autorytety** – określamy wszystko to, czego nauczyliśmy się od rodziców, przełożonych, autorytetów itp. Wszystko to, co dobrego można od nich zacerpnąć;
- ▶ **Dzieci, twórczość, hobby** – to jest miejsce na wszystko, co wiąże się z zainteresowaniami oraz wolnym czasem. Określamy, jakie mamy marzenia dotyczące czasu wolnego oraz plany dotyczące rodziny;
- ▶ **Wiedza, nauka, medytacja** – jest to obszar dotyczący wiedzy i zdobycia nowych umiejętności. Określamy, czego nowego chcemy się nauczyć.
- ▶ **Droga, kariera, praca** – wskazujemy, co chcemy osiągnąć w obszarze zawodowym, jaki jest punkt docelowy.
- ▶ **Przyjaciele, klienci, podróże** – obszar zarezerwowany na cele dotyczące podróży, miejsc, które chcemy zobaczyć. W kwestii przyjaciół mogą się tu pojawić ważne dla nas osoby.

**R** – realistyczny – cel powinien być rzeczywisty oraz w zasięgu naszych możliwości.

**T** – terminowy – cel powinien mieć określone ramy czasowe jego realizacji. Jeśli nie ma on terminu, bardzo łatwo o nim zapomnieć.

### Liczy się skuteczność


Wyznaczając cele, warto także wiedzieć, jak skutecznie je realizować, aby móc odnieść sukces. Po pierwsze, cele warto zapisać i trzymać je w widocznym miejscu. Dodatkowo pamiętajmy, że plan to podstawa – warto wyznaczyć konkretny czas, w którym określimy cel oraz plan działań z nim związanych. Dzielimy cel na mniejsze części – nawet najbardziej skomplikowany cel jesteśmy w stanie osiągnąć, rozbijając go na najmniejsze zadania, które w odróżnieniu od niego wydają się całkiem proste w realizacji. Dzięki małym krokom możemy na bieżąco 



Wyznaczając cele, warto także wiedzieć, jak skutecznie je realizować, aby móc odnieść sukces. Po pierwsze, cele warto zapisać i trzymać je w widocznym miejscu. Dodatkowo pamiętajmy, że plan to podstawa – warto wyznaczyć konkretny czas, w którym określimy cel oraz plan działań z nim związanych. Dzielimy cel na mniejsze części – nawet najbardziej skomplikowany cel jesteśmy w stanie osiągnąć, rozbijając go na najmniejsze zadania, które w odróżnieniu od niego wydają się całkiem proste w realizacji. Dzięki małym krokom możemy na bieżąco uświadamiać sobie swoje postępy i wprowadzać ewentualne poprawki.

uświadamiać sobie swoje postępy i wprowadzać ewentualne poprawki. Przybliżanie się do upragnionego rezultatu, nawet małymi krokami, ma działanie motywujące i wspierające. Szukajmy wsparcia w osobach,

które nam dopingują. Dzielimy się z nimi naszymi sukcesami, rezultatami czy obawami. Jeśli tego potrzebujemy, warto poprosić o radę zaufaną i przyjazną nam osobę. Porozmawiajmy z kimś, kto ma doświadczenie, bądź z osobą, która jest kreatywna i ma zupełnie świeże podejście do tematu. Wszystkie rady i pomysły mogą okazać się pomocne. Nie poddawajmy się i bądźmy konsekwentni oraz systematyczni w swoich działaniach. Warto wyznaczyć sobie rytm konkretnych działań w powtarzalnym cyklu – stworzyć np. tygodniowy harmonogram. Nagradzajmy się – celebrowanie ważnych momentów i docenianie siebie samego za ich osiągnięcie buduje poczucie własnej wartości i wiarę we własne siły i możliwości.

Warto poświęcić trochę czasu na wyznaczanie i spisanie celów, przygotować dobry plan i zacząć działać. Chcąc odnieść sukces, należy wykonać każdego dnia choćby małe kroki przybliżające nas do celu. Na początku każde działanie może być wyzwaniem, ale z czasem stanie się nawykiem i kluczem do sukcesu. 



Dorota Kobierska

trener rozwoju osobistego, coach, psychoterapeuta, właścicielka firmy Personal Effect

**NAPISZ DO AUTORKI:**

dorota@personaleffect.pl