

Przełom roku skłania do dokonywania ocen swoich dokonań oraz planowania swojego życia.

Wyznaczanie celów jest częścią osobistego planowania. Proces wyznaczenia celów pozwala wybrać gdzie chcemy zajść w swoim życiu. Jeśli precyzyjnie wiemy co chcemy osiągnąć, wiemy też na czym się koncentrować aby to zrobić.

Następujące wskazówki pomogą efektywnie wyznaczyć osobiste cele:

Ustal każdy cel jako pozytywne zdanie: wyrażaj swoje cele pozytywnie – 'Wykonaj tę technikę dobrze' jest lepszym celem niż 'nie rób tego głupiego błędu'.

Bądź precyzyjny: wyznacz precyzyjny cel, ustal daty, czas i kwotę, abyś mógł mierzyć stopień osiągnięcia. Jeśli to zrobisz, będziesz wiedział dokładnie kiedy osiągnąłeś cel i będziesz mieć satysfakcję z pełnego osiągnięcia. Ustal priorytety: gdy masz oddzielne cele, przyporządkuj im priorytety. To pomaga uniknąć uczucia przygniecenia przez zbyt wiele celów i pomaga kierować uwagę na te najważniejsze.

Zapisz cele: to je skryształizuje i da im większą "siłę".

Zachowaj operacyjne cele małymi: staraj się mieć cele niskiego-poziomu, które są małe i osiągalne. Jeśli cel jest zbyt duży, może się wydawać, że nie robisz żadnego postępu w jego kierunku. Zachowywanie celów małymi i zwiększającymi się daje Ci więcej okazji do nagród. Rozdzielaj aktualne cele z większych.

Wyznaczaj cele których wykonanie zależy głównie od Ciebie: dbaj aby wyznaczać takie cele, nad którymi masz jak największą kontrolę. Nie ma nic bardziej zniechęcającego niż nie osiągnąć swojego celu z powodów, które są poza Twoją kontrolą, np. z powodu złych warunków dla biznesu, kiepskiego osądu, złej pogody, wypadku lub po prostu zwykłego pecha. Jeśli opierasz swoje cele na własnych czynach, możesz trzymać kontrolę nad osiąganiem tych celów i wyciągać satysfakcję z osiągnięć zależnych od Ciebie.

Wyznaczaj realistyczne cele: ważne jest abyś mógł je osiągnąć. Ludzie (rodzice, media, społeczeństwo) mogą wyznaczyć Ci nierealistyczne cele. Robią to często ignorując Twoje własne pragnienia i ambicje. Możesz być także naiwny wyznaczając bardzo trudne cele. Możesz nie doceniać przeszkód, które napotkasz, lub nie zdawać sobie sprawy z tego jak wiele umiejętności musisz opanować aby osiągnąć Twój cel.

Nie wyznaczaj zbyt łatwych celów. Niektórzy mają tendencje do wyznaczania zbyt łatwych celów gdy boją się porażki lub są zbyt leniwi! Powinieneś wyznaczyć cele tak aby były trochę powyżej tego co możesz teraz osiągnąć, ale nie tak daleko, żeby nie było dużej nadziei, że je osiągniesz. Nikt nie włoży poważnego wysiłku w osiąganie celu, który wydaje się nierealistyczny. Pamiętaj też, że Twoja ocena realistyczności możliwości osiągnięcia celu może być nieprawidłowa, zaniżona lub zawyżona.

Źródło: <http://szybkanauka.net>