

CÉLOK KITŪZÉSE ÉS ELÉRÉSE

- Illésné Kun Hajnalka összeállítása -

Fontos, hogy olyan célokat tűzzünk ki magunk elé, amelyek jól illeszkednek a realitásokhoz. A céljaink eléréséhez elengedhetetlenek azonban olyan fogózkodók, amelyekkel a megvalósulást segíthetjük.

1

1. Ne legyen sok célunk egyszerre!

Nincs akadálya annak, hogy egyidejűleg több cél is lebegjen a szemünk előtt. Ami viszont fontos, hogy hosszú távú célok esetében egy vagy kettő ne legyen egyszerre kitűzve. Minél több célunk van annál valószínűbb, hogy a figyelmünk szétesik és nem valósulnak meg a céljaink.

2. Ne dőljünk be a hiedelmeinknek!

Sokszor gátol minket az a tudat, hogy nem vagyunk képesek megvalósítani a céljainkat. Az ilyen hiedelmek legtöbbször gyerekkorunkból, iskolából, régi élethelyzetekből származnak. Ezek leküzdésében tud segíteni egy jó barát, egy lelkes támogató.

3. Találjunk motiváló képet magunknak!

A céljaink eléréséhez szükséges motivációt tudja erősíteni [minden olyan kép](#), amely szorosan kapcsolódik hozzá. Erre a képre gondolva a legnehezebb napokon is garantáltan motiváló lesz.

4. Válasszuk meg jól a kezdés időpontját!

Sokan esnek abba a hiába, hogy év elején kezdenek bele mindenbe. Persze van, akinek így is sikerül, de sokkal bölcsebb dolog felkészülni a kezdésre és [olyan napot választanunk](#), ami fizikailag, érzelmileg és lelkileg is ideális számunkra.

5. Tegyük láthatóvá, amit elértünk!

Nagyon fontos, hogy miközben a céljainkért dolgozunk, folyamatosan figyeljük az elért eredményeket. Ehhez jól jöhet egy napló, egy füzet, de akár a hűtőre kitűzött cetli is, amin kipipálhatjuk a folyamatokat, amelyeket már elvégeztünk.

6. Szerezzünk támogatókat!

Ha közösen vágunk bele nagyobb célok elérésébe és rendszeresen beszámolunk a haladásunkról, motiválni tudjuk egymást és lelket tudunk önteni egymásba. A sikereink, nehézségeink, dilemmáink megosztása másokkal erővel, energiával tölt fel minket.

7. Ne csüggedjünk, ha hibázunk!

Nem fog összedőlni a világ, ha egyszer-egyszer nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy elterveztük. Ez teljesen rendben van. A céljainkat átgondolni akkor kell, ha túl gyakran szegjük meg a magunk szabta határokat.

8. Változtassunk nyugodtan!

A kidolgozott cél sosincs kőbe vésve. A világ és vele együtt mi is folyamatosan változunk. Ami ma motivál, lehet, hogy holnap már nem fog. Változtassunk, hiszen a céljaink azért vannak, hogy a fejlődésünket segítsék.

9. Jusson idő önmagunkra!

Nyilván a saját célodon dolgozol, de akkor miért is feledkeznél meg önmagadról? [Mindig jusson idő önmagadra.](#)

10. Fejleszd magad önmagadért, a céljaidért és az életedért!

Az ember élete végéig tanul, ami az önfejlesztésre is pontosan ráillik. A legjobb dolog, amit tehetsz, ha önmagadba investálsz. Így soha ne hagyd abba az önfejlesztést. Egy jó könyv, egy videó, egy előadás mindig ott lesz neked, mint fejlődési lehetőség. A tudás, amit megszerzel pedig olyan valami, amit senki nem vehet el tőled.