

→ ● ● ● MEGVALÓSÍTOM A CÉLOM ● ● ● ←

A Rendteremtő felfogása az, hogy a tervezés, és rend csak jót tehet. Előre visz az utadon. Kezdd a rendrakást fejben, dönts el merre tartasz. Álmodozni és reménykedni nem elég, ha valamit el akarsz érni, azért tenned kell. Meg kell tervezned a célodhoz vezető lépéseket, át kell gondolnod, hogy milyen akadályokra számíthatsz és ezeket hogyan oldod meg. Tudnod kell, mi az amit meg kell még tanulnod, hogy elérd, amit elhatároztál. Nem elég fejben tervezgetni, konkrétan, írásban rögzítsd a céljaidat és a tennivalóidat. Ez a tervező ebben lesz a segítségedre.

Sorolj fel tíz célt, amit szeretnél elérni:

Fontos: Mindent írd le, amit el akarsz érni, legyen az anyagi természetű, a magánéleteddel vagy az egészségeddel összefüggő cél. Egyes szám első személyben, jelen időben és pozitívan fogalmazz. Ahelyett, hogy ezt írnád, „nem eszem édességeket”, írd azt, hogy „egészséges ételeket fogyasztok, tudatosan kerülöm a hozzáadott cukrokat tartalmazó ételeket”.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

A 10 célod közül melyik az az egy, ami a legnagyobb pozitív hatással lenne az életedre, ha huszonnégy órán belül megvalósulna?

Az elkövetkező időszakban ez lesz a legfontosabb feladatod, ami elsőbbséget kap minden mással szemben.

Mikorra valósítod meg ezt a célodat? (Határidő)

Írd le három problémát, ami megnehezíti a célod megvalósítását:

Minél egyértelműbben fogalmazod meg a lehetséges problémákat, annál nyugodtabb leszel, amikor szembesülsz velük. Ha számítasz a problémákra, nem azon gondolkozol majd, hogy feladod, hanem azon, hogyan oldod meg.

1. _____
2. _____
3. _____

Írd le azt a három jártasságot és tudást amire szükséged van a célod eléréséhez:

1. _____

2. _____

3. _____

Sorold fel a három legfontosabb embert, vagy szervezetet akikre szükséged van a célod megvalósításához:

1. _____
2. _____
3. _____

Ötletek a céloddal kapcsolatban

A folyamatos ötletelés segít a célon tartani a szemed, az egyértelmű hagyományos megoldások mellett arra ösztönöz, hogy találj kreatív, kevésbé szokványos lehetőségeket a célod eléréséhez.

Fogalmazd át a célodat kérdéssé és írd hozzá 20 választ. Például: *Hogyan kerülhetem el az élelmiszerekben a hozzáadott cukrokat?*

Tudod kell, hogy az első 5 válasz könnyen jön, a következő 5 nehezebben, az utolsó 10 lesz a legnagyobb kihívás. Minden tudásodra, kreativitásodra összpontosításodra szükséged lesz hozzá.

A kiválasztott célod kérdés formájában:

Írj le 20 elfogadható és megvalósítható választ a fenti kérdésre:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Az eddigi válaszaid alapján írd meg azoknak a lépéseknek a listáját, amelyekhez a célod elérése érdekében azonnal hozzáfoghatsz:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

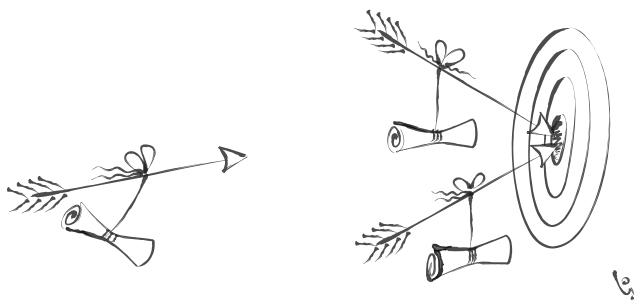
6. _____

7. _____

Ha egyetlen lépést tehetnél csak meg, melyikhez fognál hozzá most rögtön, hogy közelebb juss a célodhoz?

Bármit is írtál erre az utolsó kérdésre, tedd le a tollat és most fogj hozzá!

Minden nap tegyél valamit a célod érdekében, kivétel nélkül, egészen addig amíg el nem éred. Emlékeztess magad, hogy legfontosabb célodat illetően nem választhatod a kudarcot.*



*Brian Tracy – Repülési terv 40. oldal.