

Ćwiczenia z rozdziału 2

Wzrok, czyli zobacz swoją drogę (wizję, misję i cele)

Zastanów się dobrze, poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz i napisz teraz, jaki jest Twój główny cel w życiu.

.....
.....
.....

Usiądź wygodnie i pomyśl o tym, gdzie jesteś, czym się zajmujesz, jak wyglądasz, z kim jesteś. Mów w czasie teraźniejszym.

Następnie wyświetl w głowie własny film, wyobrażając sobie konkretną sytuację, która obrazuje Twój wymarzony scenariusz za pięć lat. Opisz ją.

.....
.....
.....

Jak się teraz czujesz?

Czy zastanawiałeś się nad swoją metaforę życia? Napisz ją teraz...

.....
.....
.....

... i opisz, dlaczego.

.....
.....
.....

Teraz stwórz własną misję i zapisz ją.

.....
.....
.....

Przygotuj teraz swoje trzy najważniejsze cele, które zamierzasz zrealizować i poddaj je testowi SMART.

SMART	Cel 1 ...	Cel 2 ...	Cel 3 ...
Prosty			
Mierzalny			
Osiągalny			
Istotny			
Określony			
w czasie			
Czas	CD / CŚ / CK	CD / CŚ / CK	CD / CŚ / CK
Temat	CO / CZ / CR /	CO / CZ / CR /	CO / CZ / CR /
Priorytet	CF CWP / CŚP /	CF CWP / CŚP /	CF CWP / CŚP /
	CNP	CNP	CNP

W kolejnym kroku wpisz obok celów właściwe kategorie, na przykład cel długoterminowy (CD), osobisty (CO), lub o wysokim priorytecie (CWP). Obok celu w nawiasie wpisz odpowiednie literki.

Następnie, aby wzmocnić szansę na realizację celów, poddaj każdy z nich analizie kosztów i korzyści.

Cel 1.		Cel 2 ...		Cel 3 ...	
W 8 tygodni odłuszcę się o 8 kilogramów.					
CK. CO. CWP.					
Koszty:	Korzyści:	Koszty:	Korzyści:	Koszty:	Korzyści:
czas 6–8 godzin	zdrowie;				
ćwiczeń	samopoczucie;				
tygodniowo;	wygląd;				
koszt	pewność siebie.				
trenera/siłowni.					

Planowanie celów zgodnie ze wskazówkami Richarda Wiseman'a

1. Mój zasadniczy cel to...

Następnie cel zasadniczy dzielimy maksymalnie na pięć kroków, inaczej pomniejszych celi.

2. Kolejne kroki.

Każdy z pomniejszych celi opisujemy według schematu:

- a) Mój pierwszy/drugi/trzeci/czwarty/piąty cel to...
- b) Wierzę, że mogę go osiągnąć, ponieważ...
- c) Żeby osiągnąć ten cel, zamierzam...
- d) Zrealizuję to do dnia...
- e) Moją nagrodą będzie...

Następnie wskazujemy korzyści wynikające z osiągnięcia celu zasadniczego.

3. Korzyści:

- a) ...
- b) ...
- c) ...

Ostatni etap to zaplanowanie, komu opowiemy o swoich planach.

4. Powiem...