

NASTAVENIE CIEĽOV

Na nastavenie cieľov používame metódu S.M.A.R.T. Táto metóda nám pomáha v tom, aby sme mali špecifické ciele, ktoré vieme merať (pretože čísla neklamú). Ďalej naše ciele musia byť dosiahnuteľné a reálne. Okrem toho je prospešné ak si ciele na stavíme na konkrétne dátumy a časy. Pokiaľ nemáme nastavené dokedy to chceme dosiahnuť, tak sú to len sny. Ciele si treba rozdeliť na menšie časti a opäť postupovať ako pri hlavnom ciele, pretože zjesť naraz celého slona je takmer nemožné.

Príklad cieľu: CHCEM SCHUDNÚŤ nestačí!! Treba si určiť, koľko chcem schudnúť (5, 7, 10 kg?), dokedy to chcem, ako to budem merať, či je to pre mňa dosiahnuteľné, čo to pre mňa znamená, je hodnotný a viem ho rozdeliť na menšie časti? Napr. Chcem schudnúť 10kg, budem pravidelne merať svoje obvody, robiť si analýzy tela, je to dosiahnuteľné, ale musím sa naučiť zdravo stravovať a chcem to kvôli tomu, že klesá moja fyzická kondícia. Chcem to dosiahnuť do pol roka. Preto si rozdelím svoj cieľ na menšie časti (napr. po mesiaci schudnem 2kg - odmerám).

Vytlač a perom vypíš túto tabuľku, ktorú pravidelne aktualizuj. MAJ JU STÁLE NA OČIACH!

S = specific (špecifický)			
Čo konkrétne chcem dosiahnuť (dokončiť)?			
Prečo to chcem dosiahnuť?			
Koho k tomu potrebujem?			
M = measurable (merateľný)			
Aké konkrétne ukazovatele chcem merať?			
Ako často ich budem merať?			
A = achievable (dosiahnuteľný)			
Je to dosiahnuteľné? Aké skúsenosti a postoje musím mať? Čo sa musím naučiť?			
Čo to pre mňa znamená?			
R = relevant (relevantný)			
Je tento cieľ pre mňa hodnotný? Chcem ho dosiahnuť kvôli sebe alebo kvôli niekomu inému?			
T = Time bounded (časovo ohraničený)			
Kedy to chcem dosiahnuť? (konkrétny dátum)			
Viem svoj cieľ rozdeliť na menšie časti? (mesiace, týždne a pod.) Viem k tomu stanoviť konkrétne hodnoty pre dané obdobie?			
	Čiastkový cieľ 1. časť	Čiastkový cieľ 2. časť	Čiastkový cieľ 3. časť
ČO?			
DOKEDY?			

KLÚČOVÉ OTÁZKY

Predtým ako začneš na sebe pracovať (ale kludne aj počas toho) si zodpovedz nasledujúce otázky. Tento hárok si vytlač a vyplíš ho perom, NIE V PC. Lepšie tým aktivuješ svoje podvedomie. Tento dokument je len pre teba. Nemusíš ho nikomu ukazovať. Buď k sebe úprimný/a a píš tak ako to naozaj je.

Spokojnosť so súčasným stavom - vyznač na stupnici od 1 do 10 (kde 10 je maximum) súčasný stav a dnešný dátum. Potom vyznač, kam sa chceš dopracovať a kedy presne to má byť.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Co je tvojim skutočným cieľom? Opíš čo najpresnejšie, čo vidíš, ako sa cítiš, čo počuješ? Aké sú tvoje emócie?

2. Prečo chceš zmeniť svoj súčasný stav?

3. Aké potešenie a radosti ti spôsobuje súčasný stav?

4. Aké bolesti a trápenia ti spôsobuje súčasný stav?

5. Prečo sa chceš dostať tam, kam chceš? Prečo to chceš?

6. Co stratíš keď sa tam dostaneš, keď to dosiahneš?

7. Este stále to chceš?

8. Ako sa budeš cítiť, ak to nedosiahneš? Akú bolesť budeš pociťovať? Ako to budeš prežívať?

9. Co získas' tým, keď sa tam dostaneš? Napiš všetku tvoju motiváciu, pocity, význam, hodnotu ...

10. Ak si to všetko dosiahol, kým si sa stal? Kto je tá osoba, ktorá sa chce dostať von? Čím by bola rada táto osoba?

11. Ako to dosiahneš? Co pre to spravis?

12. Co na to potrebuješ?

13. Kedy začínaš?

OBVODY TELA				
Krk				
Biceps				
Zápästie				
Hrudník				
Päs				
Boky				
Stehná				
Lýtka				