

Jak formułować cele?

Posiadanie w życiu celów jest motywacją do działania, do osiągania tych celów, do ich spełniania. Często jest jednak tak, że cele, które sobie wyznaczamy już na samym początku skazane są na niepowodzenie. Dlaczego tak się dzieje? Otóż dlatego, że formułujemy te cele w sposób nieprawidłowy, z góry niepozwalający na ich spełnienie lub w sposób zbyt ogólny. Jak więc prawidłowo postawić sobie cel?

✚ jeden cel na raz:

Łatwiej osiągnąć jeden cel niż wiele. Nie wyznaczajmy sobie kilku celów w jednym czasie, gdyż nie uda nam się ich wszystkich zrealizować. Zamiast satysfakcji z osiągnięcia jednego celu będziemy wówczas zirytowani tym, że nie udało nam się wykonać wszystkiego, co sobie założyliśmy.

✚ cel, który sobie stawiamy musi być nasz:

Często wyznaczamy sobie cele pod czyimś wpływem lub dlatego, że chwilowo dana rzecz jest modna. Wówczas szanse na jego osiągnięcie są niewielkie, ponieważ łatwo zniechęcić się do czegoś co jest nam narzucone a nie jest nasze własne, prywatne, osobiste, wewnętrzne.

✚ cel musi być pozytywny:

Cel sformułowany na uniknięcie, negację czegoś skupia nasze poczynania na tym, przed czym chcemy się zabezpieczyć. Cel określony na zdobycie, sukces zachęca nas do działania.

✚ cel musi być konkretny:

Cel, który sobie wyznaczamy powinien być jak najbardziej konkretny, jasny, klarowny. Unikajmy ogólników, niedopowiedzeń. Najlepiej, jeśli cel ten dałoby się wyrazić w liczbach. Wtedy wiemy do czego dążymy, bo mamy to precyzyjnie określone.

✚ cel musi być mierzalny:

Oznacza to, że w trakcie realizacji naszego celu łatwo sprawdzić, ile już udało się nam z niego wykonać, na jakim etapie jesteśmy. Łatwo też określić, czy

nasz cel został osiągnięty. Temu służy dobre sformułowanie celu, najlepiej w liczbach, jak w punkcie powyżej.

✚ cel musi nas motywować do działania:

Ważne jest wybranie sobie takiego celu, który zachęca nas do działania. Nie może być to cel zbyt ambitny, nieosiągalny, gdyż wtedy szybko zaprzestaniemy jego realizacji lub się zniechęcimy, bo będzie dla nas zbyt trudny. Jednocześnie cel nie może być zbyt łatwy, ponieważ będzie nudny i jego osiągnięcie nie da upragnionej satysfakcji. Najlepiej jeśli byłby nieznacznie trudniejszy od tego, czego ostatnio udało nam się dokonać.

✚ cel musi być określony w czasie:

Cel, który sobie wyznaczamy musi mieć określony termin jego osiągnięcia, zakończenia. Pozwala to kontrolować jego wykonanie oraz wpływa na naszą motywację w trakcie jego osiągania. Poza tym daje nam poczucie większej odpowiedzialności i sprawczości niż w przypadku, gdyby cel miał być po prostu osiągnięty kiedyś tam.

✚ cel musi być zapisany:

Zapisanie celu na kartce i umieszczenie go w zasięgu wzroku zwiększa szansę na jego osiągnięcie. Widzimy wtedy do czego dążymy i nasza chęć do działania jest wówczas większa. Poza tym nie mamy wymówki, że zapomnieliśmy o celu lub, że był on inny niż w rzeczywistości.

✚ cel nie może negatywnie wpływać na inne obszary:

Cel, który sobie wyznaczaliśmy nie może negatywnie wpływać na inne obszary naszego funkcjonowania. Nie może być tak, że realizacja celu pochłania tak dużo naszego czasu i energii, że przestajemy wykonywać inne obowiązki lub realizować inne zadania. Cel nie może nam przysłonić wszystkiego.

Powodzenia w formułowaniu celów i ich osiąganiu!