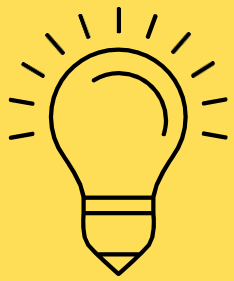




Jak osiągać swoje cele???



Określenie celu - metoda

SMART

S

**Sprecyzowany - co naprawdę
chcę osiągnąć**

M

**Mierzalny - po czym poznam, że cel został
osiągnięty**

A

**Ambitny - nie może być ani zbyt trudny, ani za
łatwy.**

R

Realistyczny - możliwy do osiągnięcia

T

Terminowy - określony w czasie

Przykład? Proszę bardzo!

**W październiku 2020 roku przebiegnę
jednorazowo 5 km**

**Cel jest konkretny - dokładnie wiem, co chcę osiągnąć (przebiec
5 km)**

**Mierzalny - mogę łatwo sprawdzić, jaki dystans pokonałam
Ambitny - zakładając, że dziś moja kondycja nie jest najlepsza -
przebiegnięcie kilku kilometrów, to spore wyzwanie**

**Realistyczny - przez kilka miesięcy jestem w stanie poprawić
swoją kondycję i przygotować się do biegu**

**Terminowy - wiem też, kiedy chcę osiągnąć mój cel
(październik)**

**„CELE, KTÓRE NIE SĄ
ZAPISANE, SĄ TYLKO
ŻYCZENIAMI” - dlatego zapisuj
swoje cele na kartce! Umieść ją
w widocznym miejscu**



WYMÓWKI



WYMÓWKI



WYMÓWKI

Wymówki to największa przeszkoda do osiągnięcia celu. Zawsze się jakaś znajdzie. I znów przykład: Jak mogę trenować, kiedy mam siedzieć w domu, bo jest stan pandemii?



Potraktuj trudności jak przeszkody, które można pokonać. Szukaj rozwiązań!

Skoro nie mogę wychodzić domu to jak mogę trenować?

Skakanka w domu, biegi w miejscu, ćwiczenia aerobowe z youtubem - kombinuj!

Stwórz swoje motywatory!
może rysunek z tekstami, które przypominają
Ci o celu, o tym, co potrafisz, z hasłami, które
mobilizują Cię do działania



Bądź dla siebie wrozumiały/a

**Zdarzają się czasem sytuacje,
na które nie mamy wpływu
(np. choroba), a które mogą
pokrzyżować nam plany. Bądź dla
siebie życzliwy/a, ale nie rezygnuj z
dążenia do celu. Może wystarczy go
przesunąć w czasie, zmodyfikować?**

**Na pewno znasz historie ludzi,
których dotknęły trudności, a mimo
wszystko nie poddali się w realizacji
planów (znasz historię Janka Meli?)**

Zaczynij od dzisiaj!

**Największa pułapka w dążeniu do celu, to "od jutra".
Staraj się pomyśleć, co już dziś możesz zrobić, żeby
przybliżyć się do celu na kolejnym stopniu. Przecież
jeśli za 10 - 15 lat chcesz być lekarzem, to już dziś
możesz się pouczyć biologii!**

**Chcesz za 8 lat grać w drużynie reprezentującej
miasto? Już dziś możesz zacząć zdrowo się odżywiać
i pracować nad kondycją.**

**Spróbuj do każdego celu narysować sobie takie
schodki ustalając, co i kiedy musisz osiągnąć, żeby
przybliżyć się do celu długoterminowego**



dziś

27maj

czerwiec 2020

lipiec 2020

sierpień 2020

wrzesień 2020

**październik
2020**