

ICELE - O ICH FORMUŁOWANIU SŁÓW KILKA

Poprawne sformułowanie celu, jak widać, nie jest najprostsze na świecie, jednak jego osiągnięcie, kiedy jest dobrze sformułowane, jest już bardzo

P R O S T E. Realizowanie celu jest proste, gdy jest on:

- POZYTYWNE określony, opisujący stan pożądany. Nie chcę być arogancki - ale jeśli to nie, to co tak? Wyrażony w JEDNYM zdaniu, w trybie BEZWARUNKOWYM. Chciałbym, może, chociaż nie wiem, ale, no... chciałbym, gdyby tylko... - Czy na pewno tego chcesz?

- REALISTYCZNY - Zależny od autora. Warto, więc odpowiedzieć sobie na takie pytania jak: Co zależy ode mnie? Na co mam wpływ? Jakie działania mogę zainicjować?. Chcę, by ludzie byli dla siebie mili to fajne, ale to od Ciebie nie zależy. Od Ciebie zależy co Ty zrobisz.

- OKREŚLONY POPRZEZ KONKRETNE ZACHOWANIE I KONTEKST. Cel nie zaczyna się od 'chcę'. Można coś chcieć całe życie i nigdy tego nie mieć. 'Chcę' odnosi się do motywacji. By coś osiągnąć warto coś zrobić, podjąć działanie. Określić w jakiej sytuacji, kiedy i wobec kogo to 'coś' zrobię.

- SPRAWDZALNY - Po czym poznasz, że osiągnąłeś swój cel? Co wtedy będziesz czuć, co będziesz słyszeć, co będziesz widzieć, jak będziesz reagować?

- TROSKLIWIE ZAPLANOWANY - Gdzie, kiedy, jak, z kim? Jaki będzie Twój pierwszy krok? Chcę, by w mojej rodzinie zapanował spokój - to zbyt ogólnie. Co ma się konkretnie zdarzyć, kiedy ma się to zdarzyć i co Ty zrobisz w tym kierunku?

- EKOLOGICZNY Biorący pod uwagę wszystko, co jest dla Ciebie ważne. Warto zastanowić się czy osiągnięcie celu może spowodować dla Ciebie jakieś skutki ujemne? Co zyskasz, a co stracisz? Czy masz jakieś wątpliwości? Co na to inni ważni dla Ciebie ludzie? Co Ty na to? Czy naprawdę chcesz zrealizować swoje zamiary?

Zjawisko formułowania własnych celów jest złożone, a uczenie się ich określania to proces długotrwały i wymagający cierpliwości. To, jakie sobie cele stawiamy ma wpływ na nasze zachowania, ale to, jak o sobie myślimy ma wpływ na to, jakie sobie cele stawiamy.