

Jak spełniać swoje marzenia?

10 praktycznych zasad, które pomagają osiągać zamierzony cel.

Każdy z nas ma jakieś marzenia. Jedni marzą o dalekich podróżach a inni o kupnie nowego samochodu. Od nas samych zależy czy nasze marzenia staną się rzeczywistością, czy też na zawsze pozostaną w strefie rzeczy, które gdzieś tam kiedyś może osiągniemy i zrealizujemy. Nie każdy z nas ma bogatych wujków w Ameryce, którzy mogą pozostawić nam spadek, więc warto zacząć je realizować już teraz.

Aby to zrobić, trzeba najpierw samo marzenie przekształcić w cel. Kluczową rzeczą w tym procesie jest jego odpowiednie sformułowanie i określenie.

1. Pozytywne sformułowanie celu pomaga nam obrać dobry kierunek. Starajmy się do czegoś dążyć, a nie czegoś unikać. Niech to, co chcemy osiągnąć brzmi: „Będę punktualnie przychodził na spotkania” a nie „Nie będę się spóźniał”. Ten drugi wariant już sam w sobie każe nam myśleć o spóźnianiu się a przecież staramy się osiągnąć coś dokładnie przeciwnego.
2. Nasz cel powinien być także realny. Z punktu widzenia motywacji bardziej na nas działają rzeczy, które są w zasięgu naszych możliwości. Lepiej założyć sobie, że zarobimy milion dolarów w ciągu roku, no może dwóch, niż w ciągu tygodnia (no chyba, że jednak nasz amerykański wujek bardzo podupada na zdrowiu;).
3. Ambicja jest też rzeczą istotną przy formułowaniu celu. Niech nasze cele będą ambitne. Z jednej strony bardziej nas to motywuje, a z drugiej jak zarobimy tylko pół miliona to będzie to nawet do przeżycia i raczej większość z nas nie popadnie z tego powodu w depresję.
4. To, do czego będziemy dążyć musi też być dla nas atrakcyjne. Jak jesteśmy do czegoś wewnętrznie przekonani to znacznie łatwiej będzie nam to osiągnąć. Dla jednych pisanie jest źródłem samorealizacji, więc napisanie świetnego bestselera jest bardziej z nimi tożsamy niż z osobami, dla których pisanie wypracowań w liceum było drogą przez mękę.
5. Konkretność to kolejne ważne słowo. To, co chcemy osiągnąć niech będzie ubrane w jak największą ilość szczegółów. Chcę zarobić milion- OK. Jak? Napiszę świetną książkę, ale jaką książkę? Czy będzie to kolejny Harry Potter, a może jednak moja błyskotliwie napisana autobiografia- Jak moje marzenia stały się rzeczywistością. Uszczegóławianie i rozbijanie naszego celu na mniejsze kawałki ma także zbawienny wpływ na poziom naszej motywacji i przy okazji określa jakiś plan działania.
6. Jak już podzielimy to wszystko na mniejsze części to będziemy musieli to wszystko jeszcze jakoś pomierzyć. Jak już coś robimy to lubimy mieć poczucie, że to się faktycznie dzieje. Pieniążki liczy się dosyć łatwo (1 milion, 2 miliony itd...), ale są też takie rzeczy, do których musimy często wprowadzać własne miary lub ustalić je w jakiś inny sposób. Jeśli moim wyznaczonym celem jest bycie świetnym biologiem, a na razie to książka do biologii służy, jako zamiennik poduszki, to naszą miarą może być stosunek jedynek do piątek w dzienniku.
7. Musimy też zwrócić uwagę, aby nasze cele były określone w czasie. Dla przykładu, jak sobie postanowimy, że będziemy szczuplejsi o kilogram czy dwa w 3-4 tygodnie po świętach to będzie to nas bardziej napędzało do działania niż stwierdzenie kiedyś zrzucę ten kilogram. Będzie nawet tak, że 2 lata później dalej będę pracował nad tym samym kilogramem z kilkoma innymi czekającymi dodatkowo w kolejce;)
8. Koniecznym jest aby to, co chcemy zrobić było w zasięgu naszej kontroli. Nad sobą mamy jakąś większą bądź mniejszą kontrolę, możemy pracować nad naszymi relacjami z innymi, ale nad np. poczynaniami sąsiada to już wpływu większego nie ma mamy. Możemy być dla kogoś mili, możemy prosić milion razy a on i tak będzie trzymał śmieci na klatce schodowej.
9. Osiągając dany cel nie możemy też niczego niszczyć. Innymi słowy nasz cel musi być też ekologiczny. Pisząc naszą książkę wartą milion dolarów nie możemy kogoś w niej za bardzo obsmarować, bo wytoczy nam proces i będziemy zmuszeni postawić sobie inny cel brzmiący „Za rok będę człowiekiem, który spłacił wszystkie długi” a tego przecież byśmy nie chcieli.
10. Ostatnią ważną rzeczą jest to, aby sobie dany cel zwizualizować. Samo powiedzenie sobie, że za rok będę milionerem to jedno. Wyobrażenie sobie, że wchodzę do salonu ferrari i od tak, od „niechcenia” wybieram model, który mi się podoba, że wjeżdżam nim do garażu swojej olbrzymiej rezydencji, gdzie za chwilę będę mógł sobie pozwolić na chwilę relaksu kąpiąc się w moim olbrzymim basenie to zupełnie inna rzecz, która

sprawia, że już teraz mam ochotę pisać kolejny artykuł...

Praktycznie nie ma możliwości, abyś nie zrealizował tak sformułowanego celu. Oczywiście koniecznie spisuj jego treść na papierze i trzymaj w miejscu, do którego co jakiś czas będziesz mógł zerknąć. Cel nie musi być jeden, może ich być kilka, pamiętaj tylko o jego realności. Dla dodatkowej motywacji możesz również powiesić zdjęcie swojego przyszłego ferrari na lodówce. Dobrze sformułowany cel to już połowa sukcesu, a teraz do dzieła! Powodzenia!

Ł.K.

[Akademii Życia w Korporacji](#)

Autor: LukaszK

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl