

Célállomás

Nagy Belső Utazás



Alakítsd át a célod!

Mielőtt elkezdenéd a gyakorlatot

VÁLASSZ EGY CÉLT!



Az előző gyakorlatban listába szedett célok közül válassz ki egyet.

Hogyan válassz célt?

Főbb szempontok

- Legyen ez egy reálisnak tűnő cél.
- Érezd a sajátodnak.
- Egy fontos dolgot érj el általa.



Válaszd ki ezt a célt, és írd fel egy papírlapra!

Az NLP 7 célkitűzési feltétele

a kiválasztott stratégia



Sokféle stratégia létezik a célok kitűzésére, most az egyik legjobbat fogjuk használni. Ezek a neuro-lingvisztikus programozás által meghatározott célkitűzési kritériumok.

Alaposan gondold át minden kérdést, és formáld át a célodd, vagyis ha szükséges, fogalmazd át azt, és a megváltozott mondatot írd le az adott feltételhez.

Azt is megteheted, hogy egyszerűen a felmerülő gondolataid írod le.

A feladat végén egy alaposan átgondolt célt kapsz majd, amelyért érdemes cselekedni, és amelyet el is tudsz érni.



Felkészültél?
Kiválasztottad a célt?
Papír, toll kéznél van?

IRÁNY AZ ELSŐ KRITÉRIUM!

Fogalmazd pozitívan!

1. feltétel

Azt mondd, amit akarsz, ne azt, amit nem! Ez azt jelenti, hogy a figyelmed fókuszában a probléma helyett a CÉL legyen.

Ha a te célod arról szól, mit NEM akarsz, vagy mitől akarsz megszabadulni, akkor fogalmazd át!





Az előző pont rendben?
Csaj akkor lépj tovább,
ha a célod megfelel az előző feltételnek.

Rajtad múljon, hogy eléred-e!

2. feltétel

Csak a saját célodat tűzd ki, és olyan tervet készíts, hogy mindvégig TE legyél az irányító (még akkor is, ha más emberek is szerepet játszanak benne).

Mindenre készülj fel, mindig legyen egy B terv és tartsd észben: a döntéseidet saját magad hozod meg!





Az előző pont rendben?
Csaj akkor lépj tovább,
ha a célod megfelel az előző feltételnek.

Fogalmazd konkrétan!

3. feltétel

Tiszta, egyértelmű és PONTOS legyen a megfogalmazás. Határozd meg precízen, hogy mit akarsz.



Ha egyfajta viselkedés a cél. (pl. határozott vagy céltudatos akarsz lenni), akkor tartozzon a célhoz környezet. Ilyen esetekben fogalmazd meg, hogy HOL akarod ezt a viselkedést és HOL NEM.



Az előző pont rendben?
Csaj akkor lépj tovább,
ha a célod megfelel az előző feltételnek.

Megfelelő nagyságrend

4. feltétel



Nem mindegy, hova teszed a lécet. A célod legyen nehezen, de NEM TÚL nehezen elérhető. Akkor jó, ha küzdened kell érte, használnod a képességeidet és próbára tenni magad, de el tudod érni a célod.

Megfelelő nagyságrendű a célod?



Az előző pont rendben?
Csaj akkor lépj tovább,
ha a célod megfelel az előző feltételnek.

Határozd meg a magasabb célokat!

5. feltétel

Mindig legyél tisztában azzal, hogy MIÉRT akarsz elérni a célokat, vagyis mi az a cél, amit elérsz általa. Mi az, ami még az eredeti céloknál is fontosabb? Ha ezt már tudod, gondolkozz el rajta, hogy vajon valóban a kitűzött célok-e a legjobb út a magasabb cél felé? Ennél a pontnál ráébredhetsz, hogy van jobb vagy egyszerűbb megoldás is.



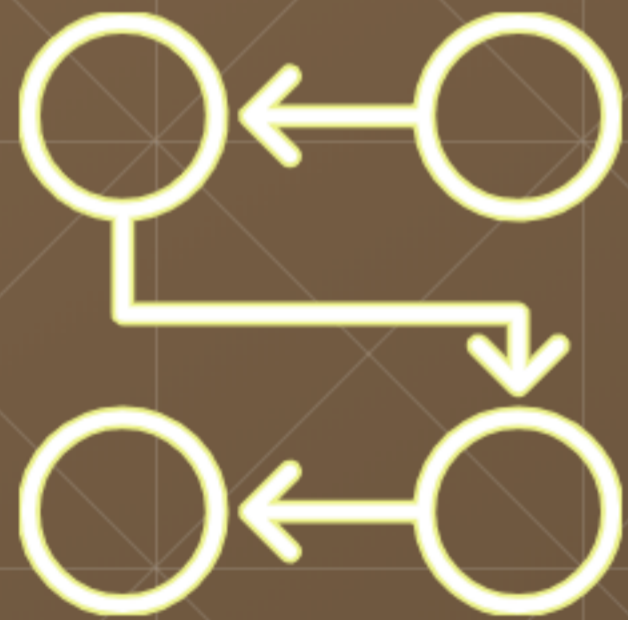


**Az előző pont rendben?
Csaj akkor lépj tovább,
ha a célod megfelel az előző feltételnek.**

Ökológia

6. feltétel

Vizsgáld meg a várható következményeket! Vajon milyen változásokat okoz a saját életedben, ha eléred a célod? És a mások életében? Van-e valaki, akinek ártasz ezzel, vagy aki nem fog örülni az eredményeidnek? Ha igen, vajon helyénvaló-e ez a cél?



Legyél tisztában a célod következményeivel!



Az előző pont rendben?
Csaj akkor lépj tovább,
ha a célod megfelel az előző feltételnek.

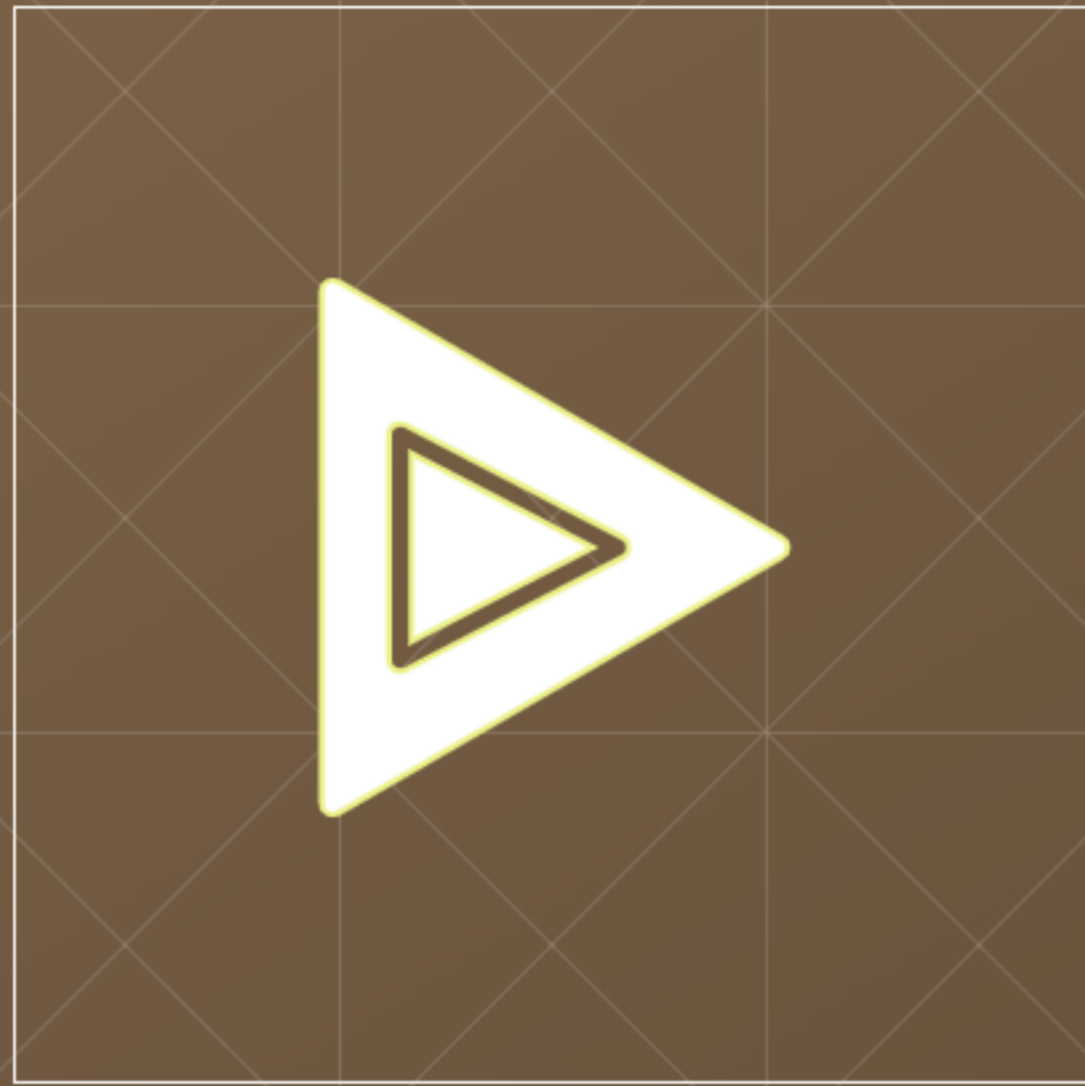
A célod legyél érzékszervekkel ellenőrizhető!

7. feltétel

Képzeld el, hogy már elérted a célod, és írd le, mi az, amit érzékelsz TE és milyennek látnak téged a többiek!

- Honnan fogod tudni, hogy elérted a célt?
- Egészen pontosan mit fogsz látni, hallani és érezni?
- Hogyan fogsz viselkedni ebben a helyzetben?





**Ha a célod MINDEN PONTNAK MEGFELELT
érdemes most rögtön elindulnod felé.**

SOK SIKERT!