



10 LÉPÉS A CÉLJAIK FELÉ

Szűcs Tibor - Mindennapi NLP

10 lépés a céljaid felé...

Kedves Olvasóm!

Ez a rövid írás egy online műhely mellékleteként született. Ennek során a résztvevőkkel közösen megcsináltunk néhány célkitűző gyakorlatot.

Az itt szereplő tíz lépés azt feltételezi, hogy te is ott voltál a webináriumon.

Ha nem így történt, hasznos lehet tudnod, hogy miről szóltak ezek a feladatok.

Elsőként készítettünk egy listát, életünk legfontosabb listáját, amely azokat a dolgokat tartalmazta, amely nekünk fontos, ami igazán számít az életben. Ráadásul mindezeket fontossági sorrendben. **Ezt tekintjük személyes értékrendnek, amely alapvetően meghatározza az életünket.**

Ezután egy kreatív NLP modellel megnéztük, **vajon mennyire vagyunk elégedettek** ezekkel a dolgokkal.

Ennek tükrében **gyűjtöttünk célokat egy évre**. A célok tehát összhangban voltak a személyes értékrendünkkel, és azzal, mennyire vannak ezek jelen az életünkben.

Végül kiválasztottunk egy célt, és alaposan átgondoltuk azt **az NLP célkitűzési kritériumai** alapján. Ezen szempontok alapján bármelyik célotat átgondolhatod.

Ez az írás tehát onnan indul, hogy alaposan átgondoltad a jelenlegi helyzetet, és meghatároztad a céljaidat az előtted álló tizenkét hónapra – esetleg rövidebb vagy hosszabb távra.

Kívánom, hogy legyen benned lelkesedés, lásd pozitívan a lehetőségedet, és energiával eltelten cselekedj a céljaidért. Nem garantálható, hogy minden célod pont abban a formában fogod elérni, ahogyan azt eltervezted, de biztosra veszem, hogy nagyszerű eredményeket érsz el.

Szűcs Tibor, Mindennapi NLP

1. Szedd össze minden célod!



Mindenekelőtt azt mondom, nem hiszek abban, hogy csak egyetlen célunk lehet. Sőt, biztos vagyok abban, hogy több fontos változásra is szükség van az életünk különféle területein.

Miután tehát összegyűjtötted a lehetséges céljaidat, amely lehet hús, harminc vagy még több cél, **válassz ki ezek közül néhányat, amelyek különösen fontosak.** Gondolkozz egy évben. Mi az, amit egy év alatt el lehet érni? Három cél ideális. Kettő is elfogadható. Négy-öt is belefér.

Természetesen a célok számát a saját életedhez kell igazítanod. Sokan alig látszanak ki a mindennapokból, a túlélésre játszanak, nincsenek könnyű helyzetben. Ha te is így éled az életed, nem szükséges több célt kitűznöd, az is elegendő, ha behozod az életedbe azt a szokást, hogy foglalkozol magaddal, és teszel a változásért. Legyen egy célod csupán, cselekedj érte rendszeresen, és örülj a változásnak, amelyet egy év alatt elérsz. Utána már az is lehet, hogy be tudsz hozni még egy célt az életedbe.

Ha azonban van több idő, energiád és kedved önmagaddal foglalkozni, azt ajánlom, hogy három célt tűzz ki erre az évre.

2. Készíts tervet!



Szükséged lesz egy határidőnaplóra. De az is jó, ha a számítógépedet, vagy a telefonodat használod.

A feladat, hogy készíts egy tervet. Elsőként egy éves tervre lesz szükséged. Határozd el, hogy meddig fogsz eljutni az év végére.

Fontos tudnod, hogy **a legnagyobb célt is elérheted, ha azt kellően kis lépésekre bontod.** A legnagyobb célokat tekintheted magasabb célnak. A magasabb célodhoz a céljaidon keresztül juthatsz el.

A célokat bontsd fel kisebb célokkra. Ezek részcélok.

Ha egy rész cél jelentősebb állomást képvisel az úton, akkor ezt tekintsd mérföldkövnek.

A határidőnaplódban tehát legyen benne a célod, a rész célok és mérföldkövek is, egész évre elosztva. Ezenkívül szerepeljen a tervedben az összes kitűzött célod. Ez azt jelenti, hogy külön feladatod **lesz a célok összehangolása.**

Az előtted álló hónapra készíts részletesebb tervet is. A legjobb, ha mindig van egy heti terved is, sőt, napi tervekkel is rendelkezhetsz.

Mivel tisztán látod a magasabb célokat és a célokat is, nagyon jól meg tudod tervezni a jelentés, vagyis amit teszel, az mindenképpen közelebb fog téged vinni a célodhoz.

3. Láss hozzá!



A célkitűzésnek két fázisa van: **a tervezési és a cselekvési fázis**. Bár mindkettőnek megvan a maga jelentősége, a cselekvési fázis az, amely nélkül egészen biztosan nem történhet változás.

A tervezés előkészíti a cselekvést, amely végül is el fog téged juttatni a célodhoz.

Miután tehát alaposan átgondoltál mindent, és részletes tervet szőttél az egész évre, az előtted álló hónapokra, és hetekre, egyszer csak eljön az a nap, amikor a határidőnaplódban megtalálod az első bejegyzést.

Ilyenkor egyszerűen fel kell állni, és meg kell tenni az első lépést.

Gyakran előfordul, hogy ebben a pillanatban elbizonytalanodunk. Amikor még terveztünk, minden olyan egyszerűnek, egyértelműnek tűnt, most azonban nem akaródzik megtenni az első lépést. Lehet, hogy tévedtünk? Várjunk még egy kicsit?

Mit tegyél hát, ha elvesztetted a hitedet a célodban, a bizonyosságodat a változásban?

Csak tedd a dolgod. Nincs mese, nincs kifogás, nincs apelláta. Ha elment a kedved, majd megjön később. Ez most nem a kedvről szól, hanem a változásról. Gyerünk!

4. Naplózz!



Kell valami, ami rajta tart téged az úton. Valami, ami a megragadja a figyelmedet, és fókuszban tartja a célokat. A tervek önmagukban csak tervek maradnak, és elhalványulnak, ha nem irányítod tudatosan felénk a figyelmedet.

A megoldás a naplózás. Sokféle naplót lehet írni, amely segít, most adok néhány tippet, amelyet jó betartanod.

- Írj kézzel! A kézírásnak olyan ereje van, amelyet nehezen helyettesíthetsz mással.
- Írj rendszeresen. Ne hagyj ki egyetlen napot sem.
- Ha megteheted, kezdj minden reggelt naplóírással.
- Ha megteheted, este is írd naplót.
- Ha nem tudod ezeket az időket betartani, akkor bármikor írd nap közben, de ne hagyj ki egy napot sem.
- Ha mégis kimarad egy nap, az nem azt jelenti, hogy abba kell hagynod. Semmi gond, csak folytasd!

Ha a céljaidról van szó, a következő dolgokat érdemes a naplódba írnod:

- Mi az, amit megtettél ma a céloddért?
- Milyen sikereid, eredményeid voltak?
- Ki az, akinek hála tartozol?
- Milyen új ötleteid vannak a céloddal kapcsolatban?
- Milyen gondolataid vannak?

5. Tervezz újra!



Nem lehetséges előre tökéletes tervet készíteni.

Akármilyen pontosan is látod a jelenlegi helyzetet, és akármilyen pontosan meghatározod a célállomást, az út, amelyet kijelölsz, csak a képzeletedben létezik.

Amikor rálépsz az útra, és a kavicsok megcsikordulnak a cipőd talpa alatt, akkor fogod csak érezni, hogy elindultál. Ahogy haladsz, egyre több olyan dolgot tapasztalsz majd, amelyet a tervezéskor még nem láthattál.

És aztán jönnek a változások.

A körülmények mindig változnak. Váratlan események történnek. Változol te, változik a célod. Nem haladhatsz ugyanazon az úton, amely a terveiden szerepel, mert változott a táj.

Ilyenkor meg kell állni, hogy újra megrajzold a térképedet. Ez természetes, sőt, szükséges. **Ajánlatos minden hónap végén áttekinteni a tervedet.** A megvalósult részcélokat kipipálni, az elmaradt feladatokat újraütemezni.

A határidők feltétlenül szükségesek, azonban a leglényegesebb tulajdonságuk a rugalmasságuk.

Sose végezz vakrepülést! Mindig tervezd újra a célodat!

6. Hozd meg az áldozatot!



Ha már egyszer elhatároztad magad a változás mellett, légy elkötelezett. Ne rinyálj! Vállald az áldozatot!

Minden egyes cél áldozattal jár. Ha követted az NLP-s célkitűzés lépéseit, akkor elvégezted az ökológiai vizsgálatot. Miről is szólt az? Vizsgáld meg a célot, és a hozzá vezető út következményeit. Ebből világossá kellett válni számodra is, hogy bizony, a változásnak ára van. Ha ennek ellenére elindultál az úton, akkor az azt jelenti, úgy döntöttél, megfizeted ezt az árat.

Egy másik NLP-s feltétel volt a megfelelő nagyságrend. Itt azt mondtuk, olyan magasra tedd a léceket, amely számodra –ha nehezen is– de elérhető.

Eljött az ideje, hogy megfizesd a változás árát. Most bebizonyíthatod, hogy mire vagy képes. Nyávogással, panaszkodással nem lehet előre jutni.

Átvirrasztott éjszakák, megfeszített munka, elmulasztott finom falatok – mi jöhet még? Nem számít! Lebegjen a cél a szemed előtt, padavan!

7. Alakíts ki új szokásokat!



Emlékszel még a célok felbontására? Magasabb cél, cél, mérföldkövek, részcélok. Éves terv, havi terv, heti terv, napi terv.

Nos, vannak olyan **egészen apró, már-már atomi cselekvés-részecskéik, amelyek észrevétlenül épülnek be az életedbe: Ezek a szokások.**

Ha megvizsgáljuk a sikeres emberek viselkedését, azt vehetjük észre, hogy mindannyian nagyszerű szokásokkal rendelkeztek. A szokások ugyanis azok a viselkedésminták, amelyek lassan, de megállíthatatlanul visznek bennünket előre a célunk felé.

Az új szokások kialakításánál érdemes igen apró változásokkal kezdeni, hiszen a szokások természetükből eredően aprók. Nem kell egy órával hamarabb felkelned, elegendő kezdetben az is, ha hozzászoktatod magad, hogy rendszeresen ugyanabban az időben kelsz fel.

Azt se feledd, hogy ami az egyik embernek jó, az a másiknak rossz szokás is lehet. Olyat válassz, amely támogatja a célodat. Ha könyvet írsz, legyen a szokásod, hogy minden nap leülsz írni. Ha az egészséges állapot a célod, aludj többet, hagyd el a cukrot az étkezésedből, jógázz napi tíz percet, vagy amit szeretnél.

A szokások hosszú távon hatalmas erőforrást jelentenek, használd ki őket.

8. Kérj segítséget!



Tudom, hogy ez nagyon nehéz.

A legtöbbször úgy érezzük, hogy mindent egyedül kell megoldanunk. Ennek megvan a maga előnye. Önállóságra ösztökél, és fejleszti a képességeinket. Amit képes vagy önállóan is megtenni, azt ne bízd másra.

Néha azonban olyan problémákba ütközünk, amelyeket hetek vagy hónapok alatt sem tudunk megoldani. Egy idő után az egész tervünk veszélybe kerülhet egy ilyen helyzet miatt.

Az is előfordulhat, hogy egyszerűen fogalmunk sincs, mit tehetnénk. Tehát nem az a baj, hogy nem vagyunk képesek valamit elvégezni, hanem az, hogy azt sem tudjuk, mi lehet a megoldás.

Ha így jársz te is, a megoldás: **Kérj segítséget!**

Mindaz, ami neked hatalmas fejtörést, rengeteg szenvedést vagy kínlódást okoz, más egy kézmozdulattal megoldja.

Hosszú hónapokat, rengeteg munkát és nem kevés pénzt megspórolhatsz egyetlen telefonhívással. A barátod, ismerősöd, munkatársad vagy volt osztálytársad a vonal végén aranyat érő információk birtokosa lehet. Ha azonban meg sem kérdezed... Tudod: Néma gyerekek anyja sem érti a szavát.

9. Ünnepelj!



Ez nagyon fontos.

Eljön majd a pillanat, amikor a végére érsz a célkitűzésed egy adott szakaszának. Eredményeid lesznek. Nem számít, hogy hatalmas, eget rengető sikert érsz el, vagy apróbb, de pozitív változást – fejlődést, és a munkád gyümölcsöt hozott.

Ekkor pedig ünnepelni kell. **Meg kell jutalmazni magad, mert megérdemled.**

Add meg a módját. Rendelj pizzát, ülj be egy cukrászdába, menjetekel vacsorázni, csapj házibulit. Ülj be egy moziba, menj el színházba vagy koncertre. Csinálj valami különlegeset.

Talán másokkal fogsz ünnepelni, hiszen az emberi kapcsolatoknak nagy jelentősége van az életünkben. Ha a barátaid osztoznak az örömben, az emeli az ünnep hangulatát.

De az is lehet, hogy szívesebben ünnepepsz egyedül. Ez a te döntésed. Egy kellemesen eltöltött este egyedül is emlékezetes lehet.

Ha megjutalmazod magad, akkor növeled az önbecsülésed. Szükséged van az elismerésre, hogy tudd, amit tettél, az hasznos volt. Erőt meríthetsz belőle a folytatáshoz – mert mindig van folytatás.

10. Kezdd újra!



Miután lezártál egy szakaszt, kezdődik egy következő.

Ha akarod, kezd újra az egészet az elejétől. Valószínű azonban, hogy már sok mindent másképpen fogsz csinálni. Ez így van jól.

A túl hosszú folyamatokat nehéz kontroll alatt tartani. Épp ezért jó körökre osztani a célkitűzést is. Ha túl hosszúra veszed, előbb-utóbb elakadsz, és azt gondolod majd, kudarcot vallottál. Pedig az NLP azt mondja, a kudarc értelmezhetetlen fogalom, csak visszajelzés létezik.

Könnyebb ezt elfogadni, ha **év végén lezárod és értékeled a célkitűzésed.**

Utána új fejezetet kezdhetsz. Elsőként vizsgálj meg a személyes értékrended. Változott valami?

Rajzold fel ismét az életkereked. Tedd mellé a korábbi. Értél el fejlődést? Mik a tapasztalatok?

A céljaid összegyűjtésére valószínűleg nem lesz már szükséged, hiszen azok kéznél lesznek.

Már rutinos vagy. Kezdd újra!

Sok sikert a célkitűzésedhez!