

Od snov k realizácií

1. Viem, čo presne chcem? Definuj svoj cieľ, svoj sen....

-Pomáha, pozerat' dokumenty o tom, čo ma zaujíma.

-Pomáha, naštudovat' si fakty o tom, čo ma zaujíma.

-Pomáha, rozprávat' sa s ľuďmi, ktorých obdivujem a dosiahli to, čo chcem.

-Najviac pomáha, vizualizovat' si svoje sny, vedieť si seba predstavit' v danej situácii, na danom mieste, na základe všetkých dostupných faktov z videí, literatúry a referencií ľudí, ktorí to zažili, robili a vážim si ich.

2. Mám dostatok informácií, aby som si to vedel predstavit'? Informuj sa...

-Pomáha, vidieť to v realite, na inštruktážnych videách, či v dokumentoch, mať informácie od ľudí, ktorých si vážim, ako odborníkov v danej oblasti.

-Pomáha, zapísať si svoje vlastnosti, schopnosti a zručnosti, ktoré mi v tom môžu pomôcť. Potom moje vlastnosti, schopnosti a zručnosti, ktoré mi v tom môžu zabrániť. Hneď vedľa nich, čo s nimi viem urobiť vo svoj prospech, pre svoj cieľ.

- Pomáha, spísať si všetky úspechy, ktoré môžu pomôcť k môjmu snu, cieľu alebo ma k nemu približujú.

3. Viem si predstavit' koľko času, energie a prostriedkov ma to bude stát'?

Vytvorím si plán alebo motivačný harmonogram.

-Pomáha, napísať si jednotlivé kroky k cieľu, aby som videl, či napredujem.

-Pomáha, vytvorit' si motivačný harmonogram, kde budú aj odmeny za každý dosiahnutý bod, krok k cieľu, aj čas na regeneráciu, relax, reštart.

4. Poznám niekoho, kto s tým má skúsenosti a vážim si ich ako odborníkov v danej oblasti, aj ako ľudí? Over v realite...

-Pomáha, rozprávať sa o tom s odborníkmi v danej oblasti, ktorých si vážim aj ako ľudí. Nežijeme, aby sme robili, ale robíme, aby sme boli šťastní...

(Strhaný, otrávený, zničený, nešťastný, frustrovaný a deprivovaný odborník, ktorý kritizuje všetko, asi nebude pre nás ten správny vzor)

-Pomáha, sledovať aktualizované dáta a fakty.

5. Viem sa postarať o realizáciu jednotlivých krokov k cieľu?

Realizuj svoje sny.

- Pomáha skúšať. Kto neskúsi nevie.

-Pomáha, nebyť v tom sám.

-Pomáha, uvedomiť si, že:

Prekážky prebúdajú vlahy, ktoré by inak zostali driemať.

Padáme, aby sme sa naučili vstávať.

Ak skúsim, mám aspoň nejakú šancu, ak neskúsim, nemám žiadnu šancu.

-Pomáha, sústrediť sa na cieľ.

-Pomáha, uvedomiť si, že každý posudzuje podľa seba. Tak neúspešný človek, všade vidí len neúspech, lebo posudzuje podľa seba.

-Pomáha, uvedomiť si, že všetko dôležité vo vašom živote nebolo hneď, ale chvíľu to trvalo...(Váš príchod na svet 9mesiacov, chodenie cca 2 roky...:-))

Maj na mysli vzorec úspechu: D-definuj cieľ

I-informuj sa

T-tvor plán

O- over plán

R- realizuj sen, cieľ...

Spracovala: Mgr. Mariana Čukalovská, CPPPaP Humenné