

#1

Az újévi fogadalmak tragédiája

Előfordult, hogy az éjféle koccintás idején megfogadtad, hogy mostantól másképp lesz? Leszokom, rászokom, lefogyok, sportolni fogok, és társaik. Vajon sikerült betartanod az újévi fogalmaidat? És az idén sikerül majd?

Bosszúság energia

A felszabadult, emelkedett újévi hangulatba könnyen belerondíthat egy másfajta, de igencsak magával ragadó erő: a bosszúság energia. Az új évi lelkes fogadalmak mögött gyakran egy negatív érzelmi töltöttség rejtőzködik, mely az elégedetlenségéből átalakult bosszúságból ered. Az elmúlt év során felhalmozódott kudarcokból fakadó bosszúság-energia, az ünnepi, emelkedett és nyitott pillanatban testet ölthet egy fogadalomban. Ha ez a – negatív – energia folyamatosan fennmaradna, akkor talán még pozitív eredményre is vezethetne, viszont az intenzitása néhány nap vagy hét alatt csökken és ez odavezet, hogy már nem is tűnik olyan fontosnak az újévi fogadalom, vagy csak felváltja a helyét valami más, „fontosabb” dolog.

Emlékszel még a tavalyi fogadalmadra? És az ideit – ha van – vajon meddig tartod?

A fogadalmak tehát egyrészt azért nem teljesülnek, mert a múlt kudarcainak bosszúsága idővel enyhül, így a fogadalom energiaforrása elapad; másrészt azért, mert az elvárt eredmény irracionális, azaz túl nagy lenne az elmozdulás a kiindulási ponthoz képest.

Egy igazi fogadalom fő ismérve, hogy nem befolyásolják a pillanatnyi érzelmek. Ez nem azt jelenti, hogy az érzelmek fel sem merülhetnek. Sőt! A lényeg azonban a sorrend: nem érzelmi befolyás alatt teszel fogadalmakat, hanem a fogadalom hatására felébrednek benned az ösztönző, pozitív érzelmek. **Kérdés:** az érzelmek irányítanak, vagy te irányítod az érzelmeket?

Új energiaforrás

Belátva a tápláló sorrend lényegét, az általad tudatosan felkeltett pozitív érzelmek lesznek a céljaid megvalósításának kedvező, belső körülményei. Szabadságot pedig csak akkor fogsz érezni, amikor tudod, hogy az irányítás a te kezében van érzelmileg is. Az érzelmek jelentik az energiát, a haladásod üzemanyagát.

Fontos: A negatív érzelmekből eredő fogadalom elhalványulása ellenére is lenyomatot hagy a tudatban, amely megtisztítás nélkül hasonló minőségben a jövőben újra kifejeződik. Legkésőbb jövő Szilveszterkor! ☹

#2

Tervezés

A tervezés a célkitűzés része. Egy jól kidolgozott cselekvési terv pont olyan segítség, mint egy idegen városban a térkép. Megmutatja a pontos utat a célhoz, kiszámíthatóvá teszi az álmaidat. Ráadásul tervezni nagyon vidám dolog, hiszen tervezéskor a jövődet formálod meg.

Írásban tervezz! Tervezéskor újra gyerek leszel. Használd a Calendart vagy teríts egy nagy papírt a földre, és színes filctollak társaságában élvezd a kreativitást. A számítógépes tervező programok nem ennyire izgalmasak. Azért fontos, hogy írott tervet készíts, mert azzal szerződést kötsz a szebb jövőddel. Egyszerű: ami le van írva, azért felelősséget érzel.

Mindig tervezz, de maradj rugalmas! A rugalmasság alapvető. A körülmények változása gyakran módosításra kényszeríthet. A tervezés nem egy egyszeri teendő, hanem egy folyamat, amit a cél eléréséig kell végezni. A végeredményben legyél következetes, viszont a hozzávezető utat és időt szükség esetén módosítsd, pont úgy, ahogyan a GPS egy váratlan útlezárás esetén.

A célkitűzők közül sokan megtorpannak, mert nem készítenek jó tervet. Ideális esetben egy évre tervezz nagyobb lépéseket. A soron következő hónapot és hetet már részleteiben is lásd. Este pedig tervezd meg a következő napodat óráról-órára. Ez bevált módszer. Egy évnél távolabbra konkrét terv helyett inkább egy jövőképet alkoss. A mindennapi feladatok legyenek összhangban a jövőképeddel.

A személyes és családi életed a minőségről szóljon. Vigyázz rá, nehogy egy terv diktálta teljesítménykényszer legyen belőle. Karrierrel kapcsolatos vagy vállalkozói célok esetén azonban kötelező a tervezés. Ez persze nem való azoknak, akik önző módon a carpe diem (élj a mának) filozófiát vallják, már csak azért sem, mert egy terv mindig mások szolgálatáról szól.

Egy terv korlát és lehetőség is egyben. Lehetőség arra, hogy optimális úton valósíthassuk meg a céljainkat, ugyanakkor korlát is, ha mereven ragaszkodunk hozzá. A tervünk csak akkor lesz a barátunk, ha mindig választ ad a gyors haladást biztosító kérdésre: Mi legyen a következő lépés?

#3

A legegyszerűbb, mégis átfogó célkitűzés

Az nem cél, hogy "boldog akarok lenni" - hanem egy állapot. Viszont a hozzá vezető út már célként kitűzhető és tervezhető. Ehhez kapsz most egy hasznos segédeszközt, amellyel könnyedén áttekintheted a céljaid közötti összefüggéseket, s így gyorsabban haladhatsz a megvalósításban.

A célok egymást erősítő hatása

A célok három fő csoportba sorolhatók, amelyek egymásra épülnek, és motivációs láncot alkotnak. Az információs korban az lesz sikeres, aki folyamatosan képzí önmagát. Ha tanulsz, akkor a munkahelyi karriered vagy a vállalkozásod fellendül, amelynek egyik fő eredménye a növekvő jövedelem és bevétel. Ez a pénzáram biztosítja a személyes céljaid megvalósulását, amelyek a legerőteljesebb motivációt jelentik.

Egy példa: azért akarsz megtanulni angolul, mert így jobban fizető és érdekesebb munkát találhatsz, s ezáltal anyagi biztonságot teremthetsz a családnak. Ahhoz tehát, hogy lelkesebben tanulj, idézd fel a fő motivációdát és máris gyorsabban fogsz haladni.

A célkitűző tábla

Lapozz a Calendar 161. oldalára vagy akár használj egy A4-es lapot és írd fel a tetejére, hogy „Céljaim a 2019-es évre”! Függőlegesen oszd fel három részre és címezd meg azokat az alábbi sorrendben:

- Személyes céljaim
- Üzleti vagy karrier céljaim
- Öncejllesztő céljaim

Töltsd ki mindhárom mezőt, amelyekből azonnal átláthatod a motivációs láncolatot. Minden szép nap reggelén vess egy pillantást a céljaidra. Rossz napokon több pillantás javasolt!

A jövőd víziója

Tudod-e, hogy nagyobb távlatokat tekintve merre tartasz? Szeretnél még nagyobb lendületet az egyéves céljaidhoz? Akkor nosza, alkossd meg legalább nagy vonalakban, hogyan látod a távolabbi jövődet!

Öt vagy tíz év múlva milyennek látod az életedet? Milyen emberré váltál? Milyen a lelki és testi egészséged? Mivel foglalkozol? Hol élsz? Kik vesznek körül? Mekkora a vagyoned? ... és így tovább.

Ha van jövőképed, akkor annak húzóereje mágneses hatással lesz az egyéves céljaidra. Megfordítva pedig közelebb kerülsz az áhított jövődhöz, amennyiben megvalósulnak az egyéves céljaid.

#4

Lendületfokozó tippek a céljaid felé vezető út felénél

Változtass a megszokott környezeteden, mert egy új hely frissítő és gyógyító hatású testileg, lelkileg egyaránt: mintha az állott vizet frissre cserélnéd.

Legyél rugalmas! Az éves távra kitűzött céljaid felülvizsgálatát félúton végezd el! Határozz meg további részidőket, amelyek eredményei alapján igazíts a terveden!

Mérd a változást! Adott idő alatt mit értél el és egy adott eredményt mennyi idő alatt teljesítettél? A helyzet tudatosításával és a folyamatok mérésével felgyorsítod a megvalósítást. Valódi viszonyítási pontok jönnek létre. Így jobb, célirányos döntéseket hozhatsz a következő lépésről.

Nem vagyunk tökéletesek! Közeleli céljainkat hajlamosak vagyunk magasabbra, a távolabbiakat alacsonyabbra állítani képességeinkhez képest. A túl nagy közeleli célok gyakran kudarcba fulladnak, s ez a kudarc nehezíti a távoli, fontosabb célok elérését. A céljaink nem mindig úgy teljesülnek, ahogy szeretnénk, ezért fontos a tervezés, amit menet közben módosíthatunk.

Folyamatos tervezés: A tervezés egy remek játék, s az a jó benne, hogy bármikor lehetőség van az újratervezésre. Tervezés közben különös szabadságot érzünk: épp a jövőnket teremtjük.

Csendesedj le! Keress egy helyet, ahol nyugalom és csend van, ahol egyedül lehetsz, ahol nem zavarnak. A tervezés előfeltétele a nyugodt külső és belső környezet. Számomra az erdő az ideális hely. És számodra?

A legtöbb cél megvalósulása látszólag nem lineáris, azaz bár folyamatosan dolgozol a céljaid megvalósításán, az eredmény nem mindig látszik. Ez próbára teheti a kitartásodat. Ilyenkor fontos a tervezés és az eredmények tudatosítása, melyek láthatóvá teszik a láthatatlant, az addig rejtett haladást.

Szerezd vissza a kezdeti lelkesedést! A célok kitűzésekor szárnyaló gondolataink felemelnek. A megvalósítás során azonban nehézségekkel találkozhatunk, amik leránthatnak a földre, és kedvünket szeghetik. A nehézségek azonban olyan új információkkal gazdagíthatnak, amelyek segítenek az út, a haladás és a tervek finomításában. Vedd elő a papírt, finomítsd a terveket, s vedd (újra) kezvedbe az irányítást! Az életed irányítása a szabadságot adja a kezvedbe, a gyümölcs pedig szép fokozatosan beérik.

#5

10 tipp a céljaid gyors megvalósításához

Légy motivált! A célod neked fontos, függetlenül attól, hogy mások támogatnak-e a megvalósításban vagy sem. Nagy lelkesedést érzel, amikor magadért akarsz valamit elérni, ám sokkal nagyobb erőt kapsz, amikor másokért.

Tartsd az irányt! Gyakran tedd fel a kereső és az ellenőrző kérdést: - Mit tegyek annak érdekében, hogy közelebb kerüljek a célomhoz? - Az, amit most teszek, közelebb visz a célomhoz vagy eltávolít?

Maradj lendületben! Mindig az első lépés a legnehezebb. Akárhányszor megállsz, annyiszor lesz szükséged egy újabb első lépésre. Ezért folyamatosan foglalkozz a céljaiddal! Ráadásul, így minimalizálhatod a halogatás lehetőségét.

Kezdd el most! Minél később kezdesz bele egy cél megvalósításába, annál nehezebb dolgod lesz. Törd meg a jeget bármekkora lépéssel most rögtön, és lelkesedésed szárnyakat ad. Jó hír: a tervezés is cselekvés!

Jutalmazd magad! Ha elértél egy részcélt, vagy teljesítettél egy feladatot, akkor adj magadnak egy megfelelően arányos jutalmat. Például menj moziba vagy fizess be egy masszázusra! Megérdemled.

Hibázz bátran! A maximalisták gyakran halogatnak, mert félnek a tökéletlenségtől és a hibázástól. Nem cselekedni azonban rosszabb, mint hibázni. Csak a hibákból tanulva lehetünk egyre tökéletesebbek. Csak az hibázik, aki cselekszik, és csak az fejlődik, aki hibázik.

Használd jól a csúcsteljesítményedet! Mikor vagy a legjobb formában testileg és lelkileg a nap során? Ekkor csak fontos dolgokkal foglalkozz. Szórakozni bármikor képes leszel.

Kapcsolódj ki rendszeresen! Imádott munkádban is ki tudsz égni, mint egy túlpörgetett motor. Ekkor romlik a teljesítményed és rengeteg energiád feleslegesen elvész. Egy megoldás van: kapcsolódj ki teljesen, azaz válts!

Egyszerre csak egy feladatra összpontosíts! Gyorsabban és precízebben végzel a feladatokkal külön-külön, mint ha egyszerre akarnád letudni azokat.

Fejezd be, amit elkezdted! A befejezetlen dolgok tudata állandóan kísérteni fog. Remek érzés befejezni valamit. Az eredményesség könnyedséggel párosul, és erősen építi az önbizalmadat.

#6

Cselekedj jól!

Aki úgy vár pozitív változást, hogy ugyanazt teszi mint amit addig, vagy ami még rosszabb, egyáltalán nem cselekszik, az kiszolgáltatottá válik a külvilágnak. Az egymásra utaltság révén kapcsolataink minősége aszerint alakul, hogy tetteink milyen mértékben szolgálnak másokat. Ezen múlik, hogy a függőségi viszonyainkat elszenvedjük vagy élvezzük. Szánalomra méltó a felelőtlen sóhajtás: "Majd csak lesz valami..."

Zig Ziglar mondta: "Amit érdemes csinálni, azt mindaddig rosszul is érdemes csinálni, amíg meg nem tanuljuk jól csinálni." Tehát, a cselekvés kezdetének legjobb ideje most van. Nem számít, hogy még nem vagy tökéletes, amennyiben cselekszel, azzal változást gerjesztasz, és irányítod az eseményeket. A cselekvés pedig úgymint folyamatosan tökéletesít.

A terv és a cél nem ugyanaz! Ha ragaszkodsz a célhoz, akkor a tervet folyamatosan a célhoz kell igazítani. Ha ragaszkodsz a tervhez, akkor minden bizonnyal a célon kell változtatni. A második opció akkor lehet megfontolandó, ha túl magasra tetted a mércét, és képtelen vagy megvalósítani a kitűzött célt. Ne tagadd a gyengeségeidet, de az erősségeiddel kapcsolatban se szerénykedj! Térj hát el a tervtől, hogy gyorsabban érj célba!

A céltudat ad motivációt a cselekvéshez. Figyelj a korábbi eredményeidre is, amelyek reális kiindulási pontot jelentenek a jövőbeni fejlődésed meghatározásához. Azzal biztatni önmagadat, hogy "meg tudom csinálni", haszontalan ahhoz képest, hogy ismered a valódi képességeidet. Nincs mese, látnod kell, hogy eddig mit értél el, és honnan indulsz tovább.

Gyakorlással hatékonyabb leszel, de nem biztos, hogy eredményesebb is. Ahhoz, hogy eredményes lehess, mérd a cselekedeteid hatását, és a szerint finomítsd az irányt, majd ezt a szemléletet párosítsd kitartással.

A mindennapok során cselekedeteidet egy pozitív vagy negatív érzelem indukálja. Cselekedeteid hatással vannak a világra, és közvetlenül vagy közvetve, azonnal vagy csak idővel, de kétségtelenül visszahatnak rád. Ez a visszahatás pedig egy újabb érzelmeket kelt, s a kör bezárul. Érzelmek gondozásával kézbe veheted életed irányítását és elmélyülhetsz az önismeretben.