**Určenie cieľa**

TRÉNING Andrei Závodskej

Ku knihe Stratení v živote a v strachu

Pracovné listy

**Poznáš svoje ciele?**

1. Napíš si ich. Nerieš či sú veľmi veľké a zdajú sa ti teraz nesplniteľné. Napíš ich ale konkrétne. Ak si myslíš, že keď povieš: “Chcem byť bohatá… Chcem zmeniť prácu… Chcem podnikať… Alebo podobné veci sú ciele, tak nie sú. Sú to len tvoje priania, ktoré by si chcela. Zmeň ich na ciele. Teda buď konkrétna.
2. Svoje ciele si napíš v tvare akoby si ich už mala. Teda napr. Som spisovateľka. Zarábam 2000 eur mesačne. A podobne.
3. Vyber si jeden cieľ, ktorý chceš dosiahnuť ako prvý. Triafať naraz na viac cieľov nie je veľmi múdre. A nakoniec netrafíme ani jeden.
4. Tento jeden cieľ si rozpíš na viacero malých krokov. Urči si, aké konkrétne kroky potrebuješ postupne robiť, čo sa musíš naučiť.

Môžeš si to aj znázorniť napr.:

Bod A bod B

Bod A je miesto, kde teraz si. Bod B je miesto, kde chceš byť. A čiarky medzi tým sú postupné kroky, vďaka ktorým sa dostaneš k cieľu.

1. Keď poznáš svoj cieľ možno si si nie istá tým, čo vlastne potrebuješ robiť. Je dobré preto nájsť človeka, ktorý už dosiahol to, čo chceš ty. Môžeš hľadať informácie na internete, čítať knihy, či absolvovať kurz. Skús si napísať aké knihy, ľuďia alebo kurzy by ti mohli pomôcť.