Egyensúlyban céljainkkal a megvalósításért

Hogyan legyünk egyensúlyban a céljainkkal, hogy megvalósuljanak?

Vannak dolgok, célok, amiket szeretnénk elérni, de hol könnyebben, hol nehezebben vagy talán egyáltalán nem sikerül megvalósítani. Ennek több oka is lehet. Pedig tudjuk, hogy néha olyan lehetetlennek tűnő dolgok is olyan könnyedén sikerülnek. Máskor meg egyszerű dolgok nem akarnak sikerülni. Hogy ennek mi lehet az oka, sokan keresik. Egyik lehetséges ok, hogy nem megfelelő a célkitűzés, nincs egyensúlyban, harmóniában lelkünkkel, egyéb gondolatainkkal. Ezért nagyon fontos, hogy jól fogalmazzuk meg céljainkat, vágyainkat. Úgy, hogy azok egyensúlyban legyenek minden gondolatunkkal, cselekedetünkkel, szavainkkal, életünk minden mozzanatával. Lehet, hogy valami még szükséges ahhoz, hogy azt a dolgot megszerezzük. Akár képesség, akár idő, akár a világban változás. Van, hogy nem is az a célunk igazán, ezért nem vagyunk kellően motiváltak. Legyünk benne biztosak, hogy valóban azt szeretnénk, amit célul kitűztünk.

Hogyan legyünk ebben biztosak? Vágyakozzunk rá, álmodozzunk róla és vizsgáljuk felül céljainkat. Azonban, ha van egy dolog, egy cél, amire vágyunk, akkor ahhoz legtöbbször már érzelem is társul. Így aztán nehezen tudjuk megtalálni, hogy valójában mi az oka a lassúságnak, vagy a sikertelenségnek.

Ilyenkor segíthetnek a felülvizsgálatban az alábbi ötletek:

-Beszéljük át valakivel! Egy barát, egy rokon, egy szakember, aki külső szemlélőként néz rá a problémára megfelelő lehet (megoldandó feladat, amihez a fő kérdés: pontosan mi a célom?).

-Írjuk le! Ha leírjuk, szavakban megfogalmazzuk, akkor ez segít, abban, hogy pontosan lássuk a célunkat. Legyen egy képünk magunkról, hogy milyenek is leszünk, ha elérjük azt a célt. Ha mindezt egyes szám harmadik személyben írjuk, akkor az segít egy kicsit, hogy eltávolodjunk magunktól és saját gondolatmenetünktől.

-Nézzünk meg más embereket, akik elértek, megszereztek olyan dolgokat, célokat, amikre mi is vágyunk! Ha közelebbről megismerjük őket, megerősödhetünk abban, hogy mi is azt szeretnénk vagy módosíthatjuk céljainkat.

-Tervezzük meg, hogy jutunk el oda! Nem kell pontosan, de tudjuk felvázolni az utat, míg megszerezzük, elérjük a vágyott dolgot. Ha az általunk elképzelt útban vannak olyan lépések, amiket nem tudunk megtenni, elképzelni, akkor az akadálya lehet a cél elérésének. Módosítsuk az utat vagy akár a célt pontosítsuk annak megfelelően, hogy számunkra is végigjárható és elérhető legyen.

-Keressünk a neten, könyvtárban, képzéseken segédanyagokat, melyeken követni tudjuk az eltérüléseket, visszanézni, mit hogyan gondoltunk régebben és hogyan képzeltük el a jövőnket. Ilyen támogató lehet például egy évtervező rendszeres, évről évre történő kitöltése (ingyenesen letölthető évtervező található ide kattintva: https://yearcompass.com/hu)

Hatékony felülvizsgálatot és eredményes célkitűzést kívánok!

„Ügyelj gondolataidra, mert szavaiddá válnak!

Ügyelj szavaidra, mert tetteiddé válnak!

Ügyelj tetteidre, mert szokásaiddá válnak!

Ügyelj szokásaidra, mert személyiségeddé válnak!

Ügyelj személyiségedre, mert az lesz a sorsod!”

(Charles Reade)