



# Stanovenie cieľov

Sen zostáva snom, pokiaľ ho nepremeníte na cieľ .  
Urobíte to tak, že ho konkretizujete a dáte mu časové ohraničenie.

Keď sen premeníte na POKLAD, stane sa vaším cieľom .

Tým získate konkrétnu silu na jeho dosiahnutie.



## **P-O-K-L-A-D** (vytvorila Zorica Gajič)

### **P - pozitívne formulovaný**

Svoje ciele popíšte pozitívnymi výrazmi. V ich definovaní pomenujte to, čo chcete, nie to čo nechcete.

### **O - vplyvniteľný sebou**

Svoj cieľ musíte prijímať a udržiavať pri živote len vy sami. Situácia nesmie byť postavená tak, že ostatní ľudia sa zmenia kvôli tomu, aby ste vy boli šťastný. Vaše ciele by mali byť také, aby ste ich mohli priamo ovplyvňovať. Aby nestáli len na vonkajších okolnostiach.

### **K - onkrétny – presne špecifikovaný**

Pýtajte sa: KTO? KDE? KEDY? ČO? AKO?

Dôležité je stanoviť si časový horizont. Buďte čo najkonkrétnejší. Ako váš vytúžený výsledok vyzerá, znie, vonia, aké pocity to vo vás vyvoláva, aký je na dotyk? Zapojte do popisovania výsledku všetky svoje zmysly. Čím bohatší popis vytvoríte, tým viac povzbudíte svoj mozog k vyvolaniu sily túžby.

### **L - ákavý – motivačný**

Musíte cítiť, že po ňom túžite v hĺbke svojho srdca. Že je to váš cieľ a nie cieľ vašich rodičov, priateľov...

Určite si dôkaz toho, že cieľ bol dosiahnutý. Musíte vedieť, čo budete po dosiahnutí cieľa vidieť, počuť, ako budete vyzeráť a čo budete cítiť. Pokiaľ nevíete, ako dosiahnutý cieľ rozpoznať, možno ste ho už nepozorovane dosiahli.

### **A - dekvátne zdroje (schopnosti, zručnosti, skúsenosti)**

Máte potrebné zdroje pre plnenie cieľa? Čo potrebujete? Máte to už teraz? Ak nie, ako to získate? Primeranosť zdrojov je potrebné dôkladne preskúmať, či sú pre napĺňanie cieľa vhodné a dostačujúce.

### **D - ostatočná veľkosť**

Má môj cieľ správnu veľkosť?

Cieľ môže byť príliš veľký. Preto to vzdáme skôr, ako sa pustíme do jeho napĺňania. V tomto prípade je potrebné ho rozdeliť na niekoľko menších častí.

Malý cieľ vás nebude dostatočne motivovať, je potrebné ho spojiť s väčším a dôležitejším výsledkom alebo celkom.



## Ekologický rámec

Je váš cieľ v súlade s vašim okolitým svetom? Je potrebné zväziť dôsledky dosiahnutia cieľa v kontexte širších vzťahov rodiny, práce, priateľských vzťahov a spoločnosti všeobecne. Uistite sa, že váš cieľ je v súlade s vami ako s celistvou osobnosťou. Cieľ neznamena získať to, čo chceme na účet iných.

*Pýtajte sa:*

Koho iného sa to dotkne? Čo sa stane, keď cieľ dosiahnem? Ako dosiahnutie môjho cieľa môže pomôcť iným ľuďom?

**Buďte vnímavý k vlastným pocitom pochybností, ktoré začínajú slovíčkami „áno, ale“**

## Cvičenie (konkretizujte si cieľ)

„Čo chcete?“ - formulujte svoj cieľ pomocou základných zložiek (POKLAD)

- **Pozitívna formulácia**

Čo chcem? Čo chcem dosiahnuť? Čo chcem, aby sa stalo?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- **Ovplyvniteľnosť (sebou)**

Ovládam celý proces? .....

Je dosiahnuteľný mojim pričinením? .....

Je mnou iniciovaný? .....

Je mnou kontrolovaný? .....



• **Konkretizácia, presná špecifikácia**

Čo presne?.....

Kto?.....

Kde?.....

Kedy?.....

S kým?.....

Ako sa tam dostanem?

.....  
.....  
.....  
.....

Je prvý krok konkrétny a dosiahnuteľný?

.....  
.....

Kroky:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Je viac než jedna cesta, ako sa tam dá dostať?

.....  
.....  
.....

Ako poznám, kedy cieľ dosiahnem?

.....  
.....  
.....



Aký dôkaz budem mať?

.....  
.....  
.....

Asociujte sa do situácie, ako keby ste už cieľ dosiahli. Prežívajte ho celou myslou, celým telom.

Čo vidím?

.....  
.....  
.....

Čo počujem?

.....  
.....  
.....

Čo cítim?

.....  
.....  
.....

Čo mi bráni dosiahnuť vysnívaný výsledok? (Čo chcem miesto toho?)  
Preformulovať na menší cieľ.

.....  
.....  
.....  
.....



- Láka ma môj cieľ?

Je môj cieľ pre mňa atraktívny? Pritahuje ma?

.....

Stojí môj cieľ za to, aby som ho dosiahol?

.....  
.....

Motivuje ma?

.....  
.....

- Adekvátne zdroje

Čo k dosiahnutiu cieľa potrebujem? Aké zdroje?

.....  
.....  
.....  
.....

Vonkajšie:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Vnútorne:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ktoré zdroje už mám?

.....  
.....  
.....



Ktoré potrebujem získať?

.....  
.....  
.....

Kde a ako ich získam?

.....  
.....  
.....

- Dostatočná veľkosť

Má môj cieľ správnu veľkosť? Priťahuje ma? Motivuje?

.....  
.....

Je potrebné ho rozdeliť na menšie časti?

.....  
.....

Mám ho prepojiť s niečím väčším?

.....  
.....

## Ekologický rámec

Aký vplyv bude mať dosiahnutie výsledku na ostatné aspekty môjho života?

Aké budú dôsledky?

Koho iného sa to týka?

.....  
.....  
.....  
.....