

## TWÓJ PLAN DZIAŁANIA NA 2017 ROK

Według kryteriów SMARTER (z ang. Specific, Measurable, Attractive, Realistic, Timed, Ecological, Real-time stated), cel powinien być:

- **Precyzyjny** – Określ swój cel szczegółowo i sformułuj go jednoznacznie;
- **Mierzalny** – Skąd się dowiesz, że cel jest osiągnięty? Jak zmierzysz sukces?
- **Atrakcyjny** – Jak bardzo jest dla Ciebie ważny? Nie wystarczy, że ustalisz sobie jakiś cel. Twój cel powinien działać na Ciebie motywująco, w taki sposób, żebyś realizował go z pasją;
- **Realny/Osiągalny** – Czy jego osiągnięcie jest to możliwe? Jaki jest plan?
- **Określony w czasie** – Ile czasu przewidujesz na realizację?
- **Ekologiczny** – Jaki wpływ na Twoje życie będzie miało osiągnięcie wyznaczonego celu? Czy sukces jest powiązany tylko z plusami, czy są też ciemne strony? Jak sobie z nimi poradzisz?
- **Zapisany w czasie teraźniejszym** – Tak wiele rzeczy postanawiamy sobie zmienić, a później zapominamy o nich. Zapisywanie celu jest tak samo istotne, jak zanotowanie wizyty u dentysty, a użycie czasu teraźniejszego pozwala na lepszy efekt gdy chcemy go zwizualizować.

Jeżeli Twój cel jest długoterminowy – np. chciałbyś stać się kimś w ciągu 5 – 6 lat, rozłóż go na czynniki i określ cele cząstkowe.

Jak już utworzysz sobie cel, powiedz o nim minimum czterem osobom. Często bywa tak, że łatwiej jest nam porzucić nasz cel tylko dlatego, że nikt o nim nie wie. Jeżeli więc zaufane osoby będą świadome naszych poczynań, będą w stanie nas wesprzeć, a wtedy my będziemy pracować bardziej wytrwale, nie chcąc zawieść przyjaciół. Istnieje oczywiście możliwość, że znajomi zamiast wesprzeć, będą się naśmiewać ale to też dobrze. Można im udowodnić, że się da!

**Pamiętaj, aby to zapisać, nie tylko analizować w myślach - to bardzo ważne! Następnym krokiem będzie budowa planu działania. Przygotujcie kalendarze i długopisy ☺**

Poniższy dokument ten najlepiej wydrukuj w 3 kopiach, wypełnij według wytycznych i powieś w miejscach, w których będzie dobrze widoczny. Dla przypomnienia.

**SMARTER**

**S – Precyzja. W tym roku pracuję nad. Określ konkretny cel:**

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

**M - Mierzalność. Opisz, po czym poznasz że cel został osiągnięty:**

- a. ....
- b. ....
- c. ....

**A – Atrakcyjność. Dlaczego tego chcę? Opisz pozytywne emocje powiązane z sukcesem.**

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

**R - Realność. Co zrobię po kolei, aby cel osiągnąć? Ustal cele cząstkowe prowadzące do celu głównego:**

- a. .... data: .....
- b. .... data: .....
- c. .... data: .....
- d. .... data: .....
- e. .... data: .....

**T – Określony w czasie**

Cel ..... data: .....

**E - Ekologiczny –** Jaki wpływ na Twoje życie będzie miało osiągnięcie wyznaczonego celu?  
Pomyśl o jasnych i ciemnych stronach. Jakie przeszkody utrudniają mi osiągnięcie celu

obecnie oraz co może się wydarzyć w przyszłości? Co Twoja głowa stara Ci się przekazać?  
Jak mogę sobie z tym poradzić?

.....

.....

.....

.....

**R - Zapisany w czasie teraźniejszym. Czas na wizualizację! Zapisz określony cel w formie notki z przyszłości i przeczytaj go na głos. Wracaj do niego łącząc się z pozytywnie motywującymi emocjami w razie potrzeb.**

**Przykład:** Jest 15 grudnia 2017 roku. Jestem przeszczęśliwa i bardzo z siebie dumna patrząc w lustro. Widzę uśmiechniętą twarz i zniewalające ciało w sukience, w którą już dawno się nie mieściłam. Ważę X kg i czuję się świetne. Mam bardzo dobre wyniki badań i zdrowe jedzenie przychodzi mi z łatwością. Osiągnęłam to wszystko zmieniając nawyki żywieniowe, jedząc więcej warzyw i naturalnych produktów. Zaczęłam od pogłębienia wiedzy o zdrowym odżywianiu w Styczniu, wprowadzeniu pierwszych zmian w Lutym a w Marcu zaczęłam jeździć na rowerze. Niektórzy się ze mnie śmiali, a jedna koleżanka nawet dogryzała po tym jak zaczęłam gubić kilogramy, ale po tym jak zobaczyli moją determinację dali sobie spokój. Teraz pytają o tajemnice mojego wyglądu. Te zmiany są już na stałe ☺

**Notatkę taką można zamienić na obraz, mapę marzeń lub inną formę, która będzie Cię wspierać.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....