

Cele jak je realizować.

- „- Czy mógłbyś mi uprzejmie powiedzieć, którądy mam pójść?
- To zależy w znacznej mierze od tego, gdzie chciałabyś dojść.
- Właściwie wszystko mi jedno... - rzekła Alicja
- Więc wszystko jedno, którądy pójdziesz - zawyrokowało Kocisko.
- ... byleby gdzieś dojść - dokończyła Alicja
- Co do tego, nie ma obawy - wystarczy iść odpowiednio długo...”¹

Cytat pochodzi z „Alicji w krainie czarów”
- i nie trudno zauważyć, że doskonale oddaje istotę
wyznaczania celów.

Każdy z nas, na różnych etapach swojego życia stawiał sobie być może pytania:

- ✚ Co chcę robić w życiu?
- ✚ Kim chcę być?
- ✚ Jakie mam marzenia, zainteresowania?
- ✚ Jakie są moje cele życiowe?

Postawienie sobie takich pytań pozwala **zastanowić się nad tym, co tak naprawdę chcemy osiągnąć w życiu? Jako dzieci marzymy...** Marzymy by być kierowcą rajdowym, pilotem czy strażakiem. Wyobrażamy sobie swoje przyszłe życie, ale im bliżej jesteśmy wieku, który w marzeniach był realizacją celów - przestajemy marzyć.

Brak odpowiedzi na postawione sobie pytania prowadzi do zagubienia sensu życia.

„... Życie bez celu jest jak statek bez sternika. Gdzieś płynie, dryfuje po oceanie, ale do końca nie wiadomo gdzie dopłyne ...”²

Tylko te osoby, które zdefiniowały swoje cele, zachowają w gąszczu codziennych czynności *rozeznanie*, ustalą nawet w warunkach największego obciążenia pracą właściwe **priorytety** i potrafią optymalnie wykorzystać swoje umiejętności, by szybko i pewnie dojść do tego, do czego dążą. Dotyczy to w tym samym stopniu pracy, jak i czasu wolnego oraz rodziny.

Świadome życie to przede wszystkim poruszanie się w kierunku wyznaczonych samemu sobie **celów**. Gdy wiemy, co chcemy osiągnąć, wiemy jednocześnie, na czym musimy się skupić w swoich działaniach. Szybko też dowiemy się, co nas odciąga od realizacji naszych planów. Oczywiście sama taka wiedza pozostawiona bez działania niewiele nam da. Jest to jednak obowiązkowy początek podróży.

¹ Źródło: <http://mojamotywacja.eu/wyznaczanie-celow-osobistych.html> (aktualne na 9.02.2011r.)

² Źródło: <http://www.centrumego.com> (aktualne na 16.03.2011r.)

Cele - po co je wyznaczać?

Stawianie sobie celów, to jedna z metod panowania nad kierunkiem samorozwoju, a także nad ulepszaniem pod względem organizacyjnym swojego życia. Wyraźne wytyczenie celu pobudza człowieka do działania, pozwala na realizację marzeń i planów, jest siłą motywującą. Zrealizowany cel poprawia nastrój, podwyższa poczucie własnej wartości, *zwiększa szanse na uzyskanie kolejnych osiągnięć*. Posiadanie celu jest niezbędnym czynnikiem nie tylko w drodze do sukcesu, ale również przyczynia się do wzrostu poczucia własnej wartości.

Jednak doświadczenie wskazuje, że umiejętność stawiania i konsekwentnego dążenia do celu nie jest wcale łatwą i prostą umiejętnością. Ile razy stawiamy sobie cele, a później, zwykle pod wpływem jakiś niepowodzeń, odstępujemy od ich realizacji, odkładamy na później, poszukujemy racjonalnego wyjaśnienia naszej niekonsekwencji i braku determinacji. Dzieje się tak dlatego, że podczas stawiania sobie celu popełniamy kilka typowych błędów. A oto niektóre z nich:

- ✚ zbyt ogólne określanie celu, np. chcę mieć auto, chcę skończyć studia, chciałbym mieć lepszą pracę;
- ✚ określanie celu w kategoriach negatywnych, np. nie chcę być biedny, nie chcę być niewykształcony, nie chcę mieszkać w bloku;
- ✚ brak jasnego i precyzyjnego terminu - ram czasowych w których cel powinien być zrealizowany;
- ✚ zaprzestanie realizacji celu już po pierwszym niepowodzeniu;
- ✚ brak wiary w siebie;
- ✚ lęk przed niepowodzeniem.

Popęlnianie tych błędów prowadzi w konsekwencji do niepodejmowania lub zaprzestania powziętych działań, do niezrealizowania celu. Ponadto, w takich sytuacjach wzrasta poczucie niezadowolenia i dyskomfortu, obniża się poczucie własnej wartości, pojawiają się różnego rodzaju mechanizmy obronne jak np. racjonalizacja.

Cele - jakie kategorie można określić?

Kategorie celów to nic innego, jak obszary w naszym życiu, o które powinniśmy szczególnie dbać i je rozwijać. Warto uwzględnić wszystkie istotne dziedziny swojego życia. Mamy tendencję do ignorowania obszarów, których nie lubimy - np. często osoby chętnie zapominają o obszarze < zdrowie >, bo nie mamy czasu na ćwiczenia, a fastfoody i chipsy smakują całkiem przyjemnie. Jeśli mamy słabą relację z rodziną, zapewne i o tej kategorii chętnie zapomnimy. A takie pomijanie istotnych rzeczy, kończy się znacznie większymi problemami.

Dlatego ważne jest, aby chwilę zatrzymać się w tej gonitwie codzienności, zastanowić się i wypisać WSZYSTKIE istotne kategorie oraz o nie zadbać. Poniżej znajduje się kilka propozycji kategorii, w których każdy powinien zdefiniować swoje cele:

Nauka - czego chcesz się nauczyć? Jakie kompetencje w sobie rozwinąć? Może dodatkowy język? Może kolejny kierunek na studiach? Może umiejętności menedżerskie? Podobno człowiek się starzeje, gdy już nie chce się uczyć :)

Zdrowie i wygląd - jak chcesz wyglądać? Jaki tryb życia prowadzić? Czy chcesz zachować energię i zdrowie na starość? Czy powinieneś zacząć ćwiczyć? Czy chcesz zmienić nawyki żywieniowe na zdrowsze?

Kariera - jaki poziom chcesz osiągnąć na swojej ścieżce zawodowej? Czy może chcesz założyć własny biznes lub zostać freelancerem? Może obecny pracodawca nie jest dla Ciebie właściwy i chcesz go zmienić? Jakie kroki musisz podjąć i kiedy? Czego musisz się nauczyć, jakie umiejętności zdobyć?

Rodzina/ Życie rodzinne - Czy jesteś dobrym rodzicem? A może chcesz nim zostać - i powinieneś się do tego przygotować: mentalnie, finansowo itd.? Jakie działania musisz podjąć by ulepszyć swój związek? A może obecny związek powinieneś zakończyć?

Finanse - ile chcesz zarabiać? W jaki sposób - czy jedynie pensja, czy również inne źródła dochodu? Jaki chcesz zadbać o przyszłość finansową?

Powyższe nazwy kategorii to jedynie propozycje, można te same obszary nazwać po swojemu, a być może poszerzyć o dodatkowe kategorie bliskie nam samym.

Jak należy stawiać sobie cele i planować działanie?

Aby cel mógł być zrealizowany warto przestrzegać kilka zasad, rad.

I rada brzmi: podejmij zobowiązanie

Osiągnięcie celu wymaga podjęcia zobowiązania. Czasami unikamy tego, bo boimy się porażki. Łatwiej jest mówić o celu niż przedsięwziąć konkretne kroki zmierzające do jego realizacji.

Cel który sobie stawiamy powinien być **naszym celem** (nie rodziców, męża czy żony). To ja mam chcieć być piłkarzem, nauczycielem czy ekonomistą, mieć własny dom lub auto, podnosić swoje kwalifikacje czy schudnąć.

Podejmowanie decyzji za namową innych ludzi prowadzi w szybkim tempie do utraty motywacji i zaniechania działania po pierwszych niepowodzeniach. Kiedy młody człowiek wybiera uczelnię pod wpływem silnej sugestii rodziców, żona porzuca pracę za namową męża, to zwykle szybko w takich rodzinach pojawiają się konflikty i problemy. Rodzice mogą

usłyszeć od swej pociechy: *to wy chcieliście żebym tam studiował, to był wasz pomysł a nie mój ...*, mąż od swej niezadowolonej żony: *to ty zrobiłeś ze mnie kurę domową*, teraz nie mogę znaleźć pracy...

Mimo to, doświadczenie wskazuje, że dość często podejmujemy decyzje za namową innych, bliskich nam osób. Jest to dość atrakcyjne, bowiem nie bierzemy pełnej odpowiedzialności za podjętą decyzję, a w sytuacji niepowodzenia mamy alibi „*to nie był mój pomysł*”, co w konsekwencji prowadzi do utrzymania pozytywnego obrazu siebie. Dysonans poznawczy, który przeżywamy w sytuacji niepowodzenia jest wtedy mniejszy. Tak więc postępowanie zgodnie z sugestiami osób nam bliskich może być bardzo atrakcyjne, szczególnie dla osób niepewnych siebie i obawiających się porażki. Jednak należy pamiętać, że z jednej strony takie zachowanie oprócz pewnych zalet ma też swoje negatywne strony. Porażkę ponosi osoba, która realizuje plany i zamierzenia innych, ona też traci cenny czas i ona pozostaje z poczuciem dyskomfortu po nieudanej próbie. Im więcej takich doświadczeń, tym większa niepewność i niższe poczucie własnej wartości.

Tak więc aby cel mógł być zrealizowany, musi to być mój cel i ja muszę chcieć go zrealizować, ja również ponoszę konsekwencję wszelkich niepowodzeń.

II rada brzmi: stawiaj sobie cele realistyczne

Cel powinien być realistyczny.

Realistyczne podejście oznacza, że starannie należy sprawdzić, czy postawiony cel mieści się w obszarze naszych umiejętności i możliwości, a także czy jego realizacja jest możliwa w obecnych konkretnych warunkach. Można sprawdzić, jakie zdanie na ten temat mają osoby z naszego otoczenia - nie pozwólmy im jednak, aby wywarły na nas wpływ. Jeśli bowiem jesteśmy uczciwi w stosunku do siebie i kierujemy się zdrowym rozsądkiem, sami potrafimy najlepiej ocenić, czy coś jest dla nas wykonalne czy nie. Znamy siebie najlepiej i wiemy, jak ambitne i trudne mogą być cele, jakie stawiamy przed sobą.

I tak na przykład: Jeśli właśnie zacząłeś biegać, nie stawiaj sobie za cel udziału w maratonie po dwóch tygodniach biegania wokół bloku, jeżeli zarabiasz 1000 złotych miesięcznie nie kupisz w ciągu roku nowego auta i nie wybudujesz domu.

Aby cel był realny należy się zastanowić jakimi środkami dysponujemy dzisiaj i jak możemy poprawić swoją kondycję fizyczną czy finansową.

III rada brzmi: zdefiniuj cel w kategoriach konkretnych

Wybrany cel powinien być zdefiniowany konkretnie, tak by można było odpowiedzieć na pytanie: Kto ma osiągnąć i co?

I tak, np. jeśli zamierzamy więcej się uczyć, nie obiecujmy sobie, że: *Będę bardziej przykładał się do nauki* ale: *Przeznaczę cztery godziny dziennie na naukę.*

Bardzo często uczniowie na początku roku szkolnego obiecują sobie poprawę. Stawiają sobie cel: *teraz będę bardziej przykładał się do nauki.* Czy taki cel jest możliwy do realizacji?

Wydaje się, że nie. Cóż to znaczy: *...będę bardziej przykładał...* to jest uogólnienie, za którym nie stoi żadne praktyczne działanie. Aby móc poprawić swoje wyniki w nauce najpierw należy określić dziedzinę, w której chcemy być lepsi. Następnie należy zastanowić się jakie działania wykonać, aby cel zrealizować.

IV rada brzmi: zdefiniuj cel i myśl w kategoriach pozytywnych

Cel powinien być wyrażony pozytywnie – należy określić to, co chcemy osiągnąć, a nie to czego już nie chcemy. Nasz umysł podobno nie zauważa słowa 'nie' - jeśli określimy cel jako - 'nie palić'... cały czas będzie nas prześladowała myśl o paleniu. 'Rzucić palenie' też tak zadziała, nadal będziemy myśleć o paleniu. Cel musi być sformułowany pozytywnie, np.: *Dla własnego zdrowia i dobrej kondycji od jutra prowadzę zdrowy tryb życia.*

To, co człowiek myśli o sobie, jak siebie postrzega wpływa na jego osiągnięcia zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Od naszego przekonania zależą nasze osiągnięcia. Mówi o tym prawo samospełniającej się przepowiedni nazywane inaczej *efektem Pigmaliona*. Nasze przekonania mają siłę sprawczą. Jeżeli wierzymy, że jesteśmy w stanie zrealizować postawiony przez siebie cel, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że nam się uda. I odwrotnie, jeżeli jesteśmy przekonani, że nie podamy, jeżeli nie wierzymy lub wątpimy w możliwość realizacji naszego celu, to prawdopodobnie nie zostanie on zrealizowany. Dlatego też, tak ważna jest wiara w siebie i optymizm. Niestety, obserwując ludzi często zauważamy brak wiary w siebie i dostrzeganie negatywnych aspektów zdarzeń.

Negatywne myślenie polega na oczekiwaniu przykrych rzeczy i koncentrowaniu się na ciemnych stronach życia. Jakże często słyszymy stwierdzenia: *To na pewno się nie uda.*

Daj spokój, nie rób tego, to zły pomysł. A nie mówiłem, że tak będzie, miałem rację, to był głupi pomysł itd.

Co więcej, ludzie myślący negatywnie mają tendencję do rozpamiętywania tego co się nie udało. Każde takie zdarzenie traktują jako życiową porażkę i nie wyciągają żadnych konstruktywnych wniosków.

Używają tzw. dużych kwantyfikatorów słów - *zawsze, nigdy, niczego*. Mówią: *Nigdy nic mi się nie udaje, jeszcze niczego nie zrobiłem dobrze*. A przecież wszystko ma swoje złe i dobre strony. Niestety pesymista o tym nie wie.

Zdaje sobie natomiast z tego sprawę optymista, człowiek, który myśli pozytywnie zarówno o sobie jak i o otaczającym go świecie. Czymże więc jest myślenie pozytywne?

Myślenie pozytywne to cierpliwa świadomość, że istnieje pozytywny aspekt problemu, to mówienie *tak* na to, co zdarza nam się w życiu, to świadomość, że wszystko będzie dobrze, nawet jeżeli teraz są problemy, to stwierdzenie: *Tym razem nam nie wyszło, ale teraz wiemy już, czego nie należy robić*. Wiemy również, co należy zrobić, aby się udało. Potraktujmy więc tę nieudaną próbę jako nowe doświadczenie życiowe.

Pozytywnego myślenia można się nauczyć, chociaż nie jest to zadanie łatwe. Ale na pewno się opłaca.

Doświadczenie wskazuje, że cel określony w kategoriach pozytywnych jest dużo łatwiejszy do realizacji. Inaczej brzmi *chcę być bogaty, chcę być wykształcony, czy chcę mieć własny dom z ogrodem*, niż *nie chcę być biedny, nie chcę być niewykształcony, nie chcę mieszkać w bloku*.

V rada brzmi: planuj na piśmie

Plany należy robić na piśmie.

Koniecznie zapisz - gdy cel znajdzie swe miejsce na kartce (zwykłej, czy elektronicznej) - to zaczyna na nas działać. Widzimy go, nie możemy o nim zapomnieć, czy też wymazać go z pamięci, bądź odłożyć na później. Wszystko jest zapisane mamy się do czego odnieść. Możemy też realizację naszego celu kontrolować. A przecież o to chodzi, aby odnotowywać postępy w realizacji swoich planów.

Cel sformułowany na piśmie daje psychologiczny efekt samomotywacji do pracy. Jeżeli tego nie zrobimy, to pod wpływem problemów dnia codziennego, może on umknąć naszej uwadze, oddalić się i w konsekwencji jego realizacja okaże się niemożliwa. Nie wystarczy powiedzieć sobie: *chcę mieć samochód, dom, chcę skończyć studia*, aby je osiągnąć.

VI rada brzmi: wyznacz konkretny termin realizacji celu

Zasada ta wynika z Prawa Parkinsona, które mówi o tym, że *praca wypełnia cały czas przeznaczony na jej wykonanie*.

Nie można podjąć jakiegoś konkretnego postanowienia, nie określając jednocześnie bardzo dokładnie, do kiedy mamy je wykonać lub od kiedy zaczniemy coś regularnie robić. Dopiero wraz z ustaleniem konkretnego terminu rozpoczęcia czy zakończenia lub precyzyjnego przedziału czasowego czy rytmu nasze cele staną się celami inteligentnymi, możliwymi do realizacji. Takie sformułowania jak *przy kolejnej okazji ...* albo *Kiedy znajdę trzy godziny czasu ...* prowadzą tylko do frustracji, a nie do celu. Tak więc planując realizację celu należy określić konkretnie: kiedy zaczynamy?

Należy pamiętać o tym, że jeżeli nie określimy konkretnej daty realizacji celu, prawdopodobnie jego termin ulegnie przesunięciu.

VII rada brzmi: dziel cele długoterminowe na cele krótkoterminowe

W zależności od czasu jaki jest potrzebny na realizację celu możemy podzielić je na trzy grupy:

- 🚧 **krótkoterminowe** - realizacja takiego celu zajmuje około tygodnia;
- 🚧 **średnioterminowe** - realizacja takiego celu zajmuje od jednego do sześciu miesięcy;
- 🚧 **długoterminowe** - realizacja takiego celu zajmuje od roku do pięciu lat.

Doświadczenie wskazuje, że najłatwiej jest zrealizować *cel krótkoterminowy*. Jego realizacja pochłania małą ilość czasu, poziom motywacji jest wyższy ponieważ w szybkim tempie pojawiają się efekty naszej pracy.

Jeżeli naszym celem jest, np.: wymalowanie pokoju, to aby go zrealizować musimy wykonać następujące czynności: wybrać kolor, kupić odpowiednią farbę, pędzle, usunąć sprzęty z pokoju i wziąć się do pracy. Jedna ściana, potem druga i już jesteśmy na półmetku. Potem trzecia i czwarta oraz sufit i już koniec. Jeszcze trochę sprzątnięcia, ustawienie mebli i mamy odnowiony pokój. Dla fachowca realizacja takiego celu jest kwestią jednego dnia, dla człowieka z mniejszym doświadczeniem, kilku.

Jednak nie każdy cel można zrealizować w ciągu tygodnia. Budowa domu zajmuje więcej czasu i główny problem polega tutaj na posiadaniu odpowiedniej gotówki. Dlatego też w takiej sytuacji dobrze jest cel długoterminowy podzielić na mniejsze elementy i rozpatrywać je po kolei (technika salami). W ciągu roku można kupić działkę, w następnym zalać fundamenty, ogrodzić działkę itd.

Podzielenie celu długoterminowego na mniejsze elementy pozwala nam prędzej zobaczyć rezultaty naszych działań. Ponadto dzięki temu mamy możliwość weryfikacji naszych działań. Jeżeli kupiłem działkę i postanowiłem ją ogrodzić w następnym roku i nie udało mi się zgromadzić odpowiedniej sumy pieniędzy lub też miałem zamiar sam to robić i nie znalazłem na to czasu, to należy się zastanowić, dlaczego tak się stało i co można zrobić, aby w przyszłości na było takich sytuacji. Jeżeli nie ogrodziłem działki z braku czasu to może powinienem jednak wynająć kogoś do wykonania tej pracy. Jeżeli zabrakło mi funduszy, to muszę się zastanowić dlaczego oraz co mogę zrobić, aby więcej zarobić i odłożyć z przeznaczeniem na budowę domu.

VIII rada brzmi: proś o pomoc innych ludzi

Osiągnięcie wybranego celu jest o wiele łatwiejsze, kiedy mamy oparcie i zachętę ze strony innych ludzi. Tak jak wcześniej, także i teraz warto zastanowić się, co nam jest potrzebne do osiągnięcia wybranego celu? Być może każdego dnia będziemy musieli przeznaczyć trochę czasu na jego realizację? Może będziemy musieli zmienić towarzystwo, zwyczajnie lub uzyskać pomoc ze strony konkretnych osób?

Jeżeli na przykład planujemy podnieść swoje kwalifikacje i chcemy się zapisać na studia podyplomowe, a nasze dziecko ma dopiero kilkanaście miesięcy, to może będziemy potrzebowali pomocy kogoś bliskiego z rodziny (babci czy siostry), a może całkiem obcej nam osoby („zaufanej niani”).

IX rada brzmi: kontroluj sposób realizacji celu i w razie potrzeby weryfikuj swoje zachowanie

Kiedy już mamy określony nasz realny i pozytywny cel, zaplanowany na piśmie, a jego realizacja jest podzielona na krótkie odcinki czasowe i wiemy, że najbliżsi pomogą nam w jego realizacji, wtedy możemy przystąpić do działania.

Założmy, że naszym celem jest nauka języka angielskiego w stopniu zaawansowanym. Spośród różnych możliwości realizacji naszego przedsięwzięcia wybraliśmy uczestnictwo w intensywnym kursie 3 razy w tygodniu, a ponadto postanowiliśmy w ciągu tygodnia nauczyć się 50 słówek i rozwiązać 10 ćwiczeń gramatycznych. Nasz cel podzielony jest na krótkie tygodniowe odcinki czasowe.

W związku z tym pod koniec każdego tygodnia powinniśmy znaleźć czas na podsumowanie naszej pracy. Należy w tym czasie odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

- *Czy udało mi się zrealizować cel?* Jeżeli nie, dlaczego?
- *Czy jestem w stanie realizować go w pierwotnie zaplanowanej formie w następnym tygodniu?*
- *Jeżeli nie to, jak mogę zmodyfikować mój program działania?*

Kontrola naszych działań, w dogodnych i wyznaczonych przez nas odcinkach czasowych (tydzień, miesiąc) pozwoli nam na efektywną realizację każdego celu, da satysfakcję z naszych osiągnięć i motywację do dalszego działania.

X rada brzmi: nie poddawaj się mimo niepowodzeń

Podczas realizacji celu może się okazać, że coś nam nie wyszło, coś się nie powiodło. Należy pamiętać, że to się zdarza każdemu, kto stawia sobie cele. Nie ma sukcesu bez niepowodzeń, co więcej, im więcej trudności i przeszkód musimy pokonać, tym bardziej cenimy osiągnięty cel i tym większe ma on dla nas znaczenie.

Przykładem może być postawa Thomasa A. Edisona, który odkrył żarówkę elektryczną w 1879 r i doszedł do tego po wielu nieudanych próbach. Znana jest historia wywiadu z dziennikarzem, który zapytał Edisona, dlaczego marnuje czas na tyle prób, jeśli wiadomo, że światło świecy jest dla człowieka najlepsze. *Młody człowieku, powiedział wynalazca, nie prawda, że wykonałem pięć tysięcy nieudanych prób, ale faktem jest, że do tej pory odkryłem pięć tysięcy sposobów, według których to nie działa.*

W sytuacji niepowodzenia nie należy się zniechęcać. Każdy jednak powinien wtedy zastanowić się jak należy w przyszłości postępować, aby nie popełniać takich błędów. Jeśli nie zadamy egzaminu (chyba każdy student ma takie doświadczenie za sobą), to nie znaczy wcale, że jesteśmy do niczego. To znaczy jedynie, że się nie nauczyliśmy. Aby w przyszłości takie sytuacje nas nie spotykały musimy chodzić na egzaminy przygotowani.

To, że się potykamy jest rzeczą naturalną. Człowiek uczy się na własnych błędach ale pod jednym warunkiem, jeżeli błąd traktuje jako drogowskaz, że wybrana droga jest niedobra. Najlepiej wyeliminować ze swego słownika słowo "błąd", gdyż ma ono znaczenie pejoratywne. Proponowałabym je zastąpić słowem *nieudana próba*, to że tym razem coś mi nie wyszło, to nie znaczy wcale, że następnym razem się nie uda.

Jeżeli nam coś się nie uda, to należy spróbować jeszcze raz. Wiedzą dobrze o tym małe dzieci, które ucząc się chodzić czy jeździć na rowerze, wiele razy potykają się i przewracają, czasami nawet odnoszą obrażenia. Jednak nie zniechęcają się. Wstają i dalej próbują. Szkoda tylko, że wielu dorosłych ludzi zapomina o tym.

Zrealizowany cel jest tym samym dla poczucia własnej wartości człowieka, co chleb dla głodnego. Dzięki niemu poczucie własnej wartości wzrasta, rozwija się i umacnia. Konsekwentnie realizowane cele budują silną i niezależną jednostkę.

„Jeśli nie wiesz gdzie idziesz, nigdzie nie dojdiesz...”

„Życie człowieka bez ustalonych celów jest jak dryfowanie statku...”

Może kiedyś trafi do portu, a może się rozbije...

Czy nie lepiej obrać kurs na ten wymarzony port (cel) i zawinąć do niego szybko i bezpiecznie?”³

Opracowanie: Edyta Kolenda

Literatura:

1. Becker I., Meyer-Kles J.: „W pułapce doskonałości”, Świat Książki, Warszawa 2008
2. Covey Stephen R., Najpierw rzeczy najważniejsze, Rebis Dom Wydawniczy Poznań 2005
3. Lothar J. Seiwert.: „Jak organizować czas”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998

Netografia:

<http://mojamotywacja.eu>, - dostępna na 9.02.2011r.

<http://www.centrumego.com> - dostępna na 16.03.2011r.

<http://www.projektsukces.pl/cele.html> - dostępna na 17.03.2011r.

http://sukces.win.pl/www/wiedza_sukcesu.html - dostępna na 17.03.2011r.

³ Źródło: <http://www.projektsukces.pl/cele.html> (aktualne na 17.03.2011r.)