



21 pitanje za vrhunsko postavljanje ciljeva

IZUZETNI ciljevi su:

- Orijantisani na ishod:** Jednom kada razumete svoje ZAŠTO (i to entuzijastično ZAŠTO) vi ste 90% već tu na cilju!
- U skladu sa vašim vrednostima:** Što je više cilj u skladu sa vašim unutrašnjim ili ključnim vrednostima – to je LAKŠE ostvariti ga. Primetite: Mi možemo da postignemo ciljeve koji nisu u skladu sa našim vrednostima ali je to teže i manje nas čini zadovoljnim.
- Pozitivno definisani:** "Ja želim zdrave notke" pre nego "Želim da prestanem da grickam nokte"

SMARTO definisani:

- Specific** - specifični (tako da znate šta tačno treba da ostvarite)
- Measurable** - merljivi (tako da znate kada ste ih ostvarili)
- Achivable** - dostižan (tako da znate da nešto možete da preduzmete)
- Realistic** - realistični (tako da možete da ih ostvarite na način i u vremenu kojim raspolazete)
- Time-Bound** – vremenski određeni (znate do kada želite da ih ostvarite)

Fokusirani na Ishode:

- Šta je to što ustvari, STVARNO hoćete? Zaronite duboko...
- Šta je SPECIFIČAN ishod kojem težite?
- Šta je 'CENA' koju ćete platiti ako ne ostvarite cilj? – Šta je 'BOL' neostvarenog cilja?

Usklađivanje sa vašim Vrednostima:

- Da li je taj cilj u skladu sa vašom vizijom života i generalnim životnim planom? (Ne znate? – šta vam kaže vaša intuicija)
- Da li je taj cilj u skladu sa vašim vrednostima? (Nesigurni ste? Pitajte se šta vam je ZAISTA važno u životu – da li će vam ovaj cilj omogućiti da imate više toga?)
- Da li su ciljevi nešto što VI istinski želite, ili su oni nešto što vi mislite da biste TREBALI da imate ili da biste TREBALI da radite? (Preporuka: Ako je to TREBALO BI, možda je to cilj nekog drugog...)
- Kada razmišljate o svom cilju da li vam daje osećaj ispravnosti, sreće i/ili uzbuđenja? (Ako je tako, ovo su dobri znaci da je to zdrav cilj.)
- Ako biste mogli da imate CILJ SADA, ODMAH – da li biste ga prihvatili? (Ako ne, kako to? Koje teme su tu?)
- Kako se cilj uklapa u vaš životni stil? (Vreme/Napor/Obavezivanje/Na koga još može da utiče?)

Prepoznajte Prepreke:

- Da li možete da započnete & održite akciju ka ovom cilju/ishodu? (npr. Da li imate potpunu kontrolu nad ostvarivanjem tog cilja?)
- Kako će ova promena uticati na druge aspekte vašeg života? (npr. Sa čime ćete još morati da se suočite?)
- Šta je dobro u vezi sa vašm TRENUTNOM SITUACIJOM? (npr. Koje su dobiti od ostajanja baš tug de jeste?) Potom pitajte se, kako mogu da održim te dobiti dok radim i nakon promene?
- ČEGA ćete možda trebati da se odreknete ili prestanete da radite da biste ostvarili cilji? (Esesncijalno, koja je cena promene – jel ste spremni da je platite?)
- Ako postoji nešto važno u vezi sa ostvarivanjem ovog cilja (nap utu uspeha, ili kao prepreka) da niste pomenuli do sada, šta bi to moglo biti?
- KO morate POSTATI da biste ostvarili cilj?

Određivanje Mere cilja:

- Da li vaš cilj optimalne mere, pa da na njemu možete da radite? Prevelik? Razbijte ga na manje ciljeve. Premali? Uklopite ga u veći cilj.
- Šta bi bio MINIMUM/Super-LAKI nivo cilja za ostvariti? } dajte sebi cilj
- Šta bi bio vaš TARGETIRANI nivo cilja za ostvariti? } rangirajte tako da ne
- Šta bi bio EKSTRAORDINARNI nivo cilja za ostvariti? } podbacite u ostvarenju!

Resursi – pokrenite se:

- Koje RESURSE već imate koji će vam pomoći da ostvarite cilj? Napravite listu! (npr. Stvari, podrška ljudi, kontakti, lični kvaliteti, znanje, veštine, novac, vreme itd).
- Koji RESURSI vam TREBAJU da niste ostvarili cilji? Napravite listu!

VAŽNO: ZAPAMTITE – CILJEVI su tu da VAS INSPIRIŠU ne da biste bičovali sebe!