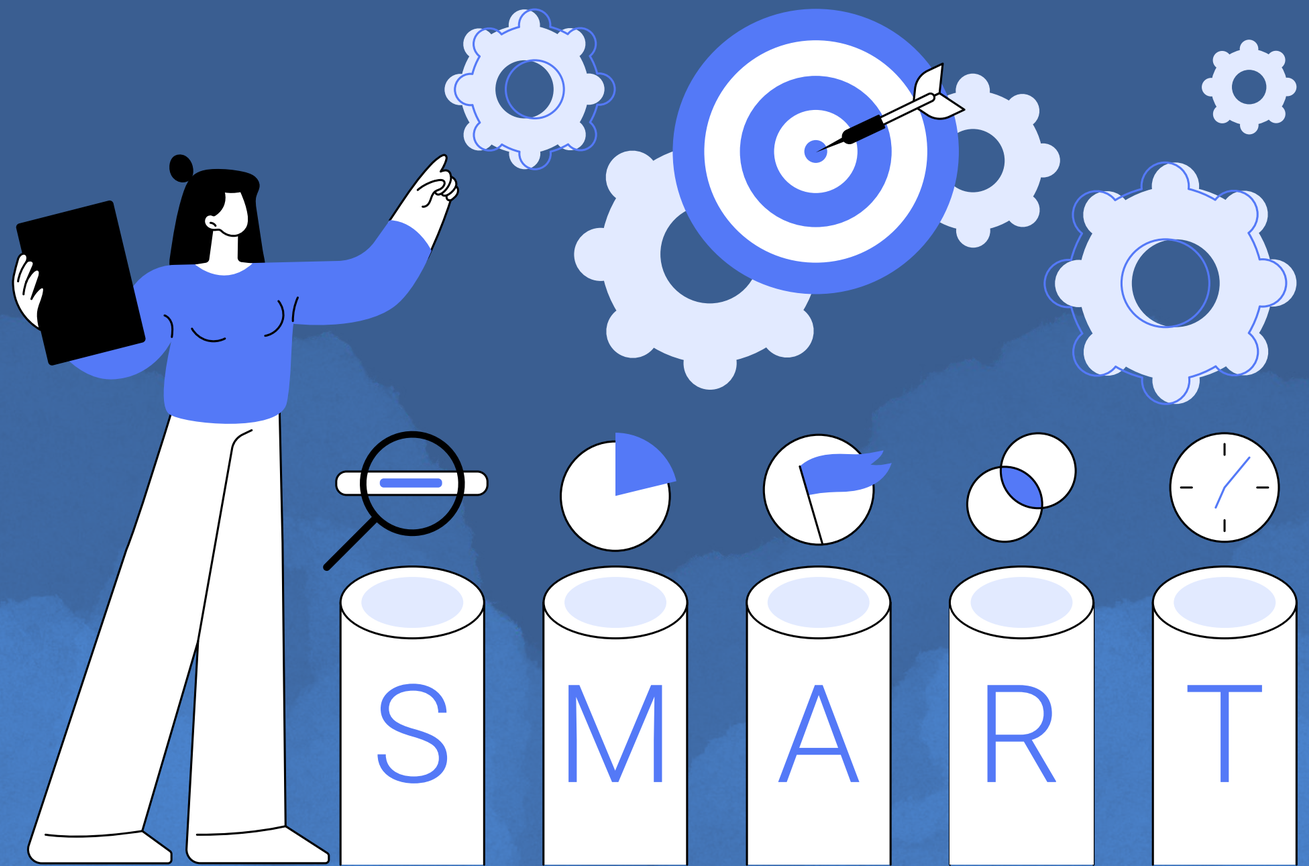
Jak realizować swoje cele?



Metoda SMART to popularne narzędzie planowania, które pomaga ustalić klarowne i osiągalne cele. Akronim SMART oznacza, że nasze cele powinny być: Specific (Konkretne), Measurable (Mierzalne), Achievable (Osiągalne), Relevant (Relewantne) i Time-bound (Określone w czasie). Oto poradnik, jak używać tej metody do ustalania celów:

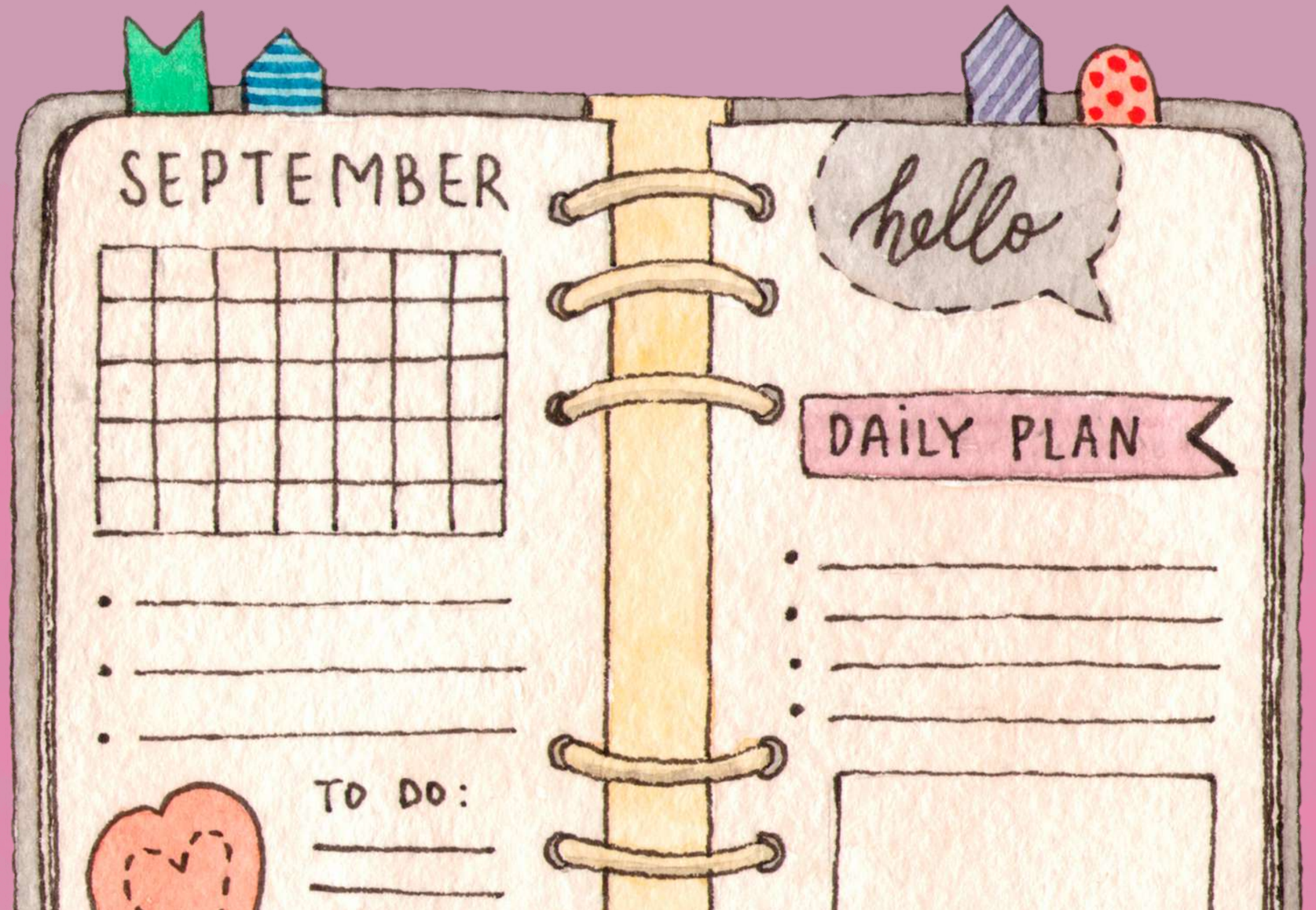
1. Specific (Konkretne):
   - Cel powinien być jasno określony i zrozumiały. Unikaj ogólników i abstrakcji.
   - Zadaj sobie pytania: Co dokładnie chcę osiągnąć? Dlaczego to jest ważne? Jakie są konkretne kroki do osiągnięcia celu?
   - Przykład celu niesprecyzowanego: "Chcę być bardziej aktywny fizycznie." Przykład celu konkretnego: "Chcę biegać 3 razy w tygodniu przez co najmniej 30 minut, aby polepszyć swoją kondycję fizyczną."
2. Measurable (Mierzalne):
   - Cel powinien być mierzalny, dzięki czemu będziesz wiedział, kiedy go osiągnąłeś.
   - Zastanów się, jakie wskaźniki lub mierniki pozwolą Ci określić, że osiągnąłeś cel.
   - Przykład celu niemierzalnego: "Chcę nauczyć się grać na gitarze." Przykład celu mierzalnego: "Chcę nauczyć się grać na gitarze na tyle dobrze, że będę mógł zagrać 5 ulubionych piosenek bez problemu."

3. Achievable (Osiągalne):
    - Upewnij się, że Twój cel jest realistyczny i osiągalny w kontekście Twoich możliwości i ograniczeń.
    - Zadaj sobie pytanie: Czy mam dostęp do niezbędnych zasobów i umiejętności? Czy jestem w stanie to zrobić w określonym czasie?
    - Przykład celu nieosiągalnego: "Chcę zdobyć tytuł doktora w ciągu jednego roku, mimo braku wcześniejszej edukacji." Przykład celu osiągalnego: "Chcę zdobyć tytuł magistra w swojej dziedzinie w ciągu dwóch lat, biorąc pod uwagę moje doświadczenie i dostępność kursów."
4. Relevant (Relewantne):
    - Upewnij się, że cel ma sens i jest zgodny z Twoimi wartościami, potrzebami i celami życiowymi.
    - Zadaj sobie pytanie: Dlaczego ten cel jest ważny dla mnie? Jak wpisuje się w moją ogólną wizję życia?
    - Przykład celu nie relewantnego: "Chcę stać się profesjonalnym graczem wideo, mimo braku zainteresowania grami." Przykład celu relewantnego: "Chcę zdobyć nowe umiejętności w obszarze programowania gier wideo, aby poprawić swoje perspektywy zawodowe."

5. Time-bound (Określone w czasie):

- Określ termin, w którym chcesz osiągnąć swój cel. To pomaga zmotywować do działania.
- Zadaj sobie pytanie: Kiedy dokładnie chcę osiągnąć ten cel? Jakie kroki muszę podjąć na drodze do jego osiągnięcia?
- Przykład celu bez określonego terminu: "Chcę nauczyć się nowego języka." Przykład celu określonego w czasie: "Chcę nauczyć się nowego języka i być w stanie prowadzić rozmowę na poziomie podstawowym w ciągu 6 miesięcy."

Przykłady celów SMART pomogą Ci lepiej zrozumieć, jak zastosować tę metodę do swoich własnych celów. Pamiętaj, że regularna ocena postępów i dostosowywanie celów do zmieniających się okoliczności są równie ważne. Metoda SMART pozwoli Ci na bardziej skuteczne planowanie i osiąganie swoich celów.

-

ZAPISZ ODPOWIEDZI