

# CÉLKITŰZÉS 8 LÉPÉSBEN

## 1. Légy konkrét!

A jó cél olyan, mint egy iránytű, mindig megmutatja, mi legyen a következő lépésed. Tedd fel magadnak a kérdést: **„Honnan fogom tudni, hogy elértem a célomat?”**

Helytelen megfogalmazás: *„Le akarok fogyni.”*

Sokkal jobb: *„Tavaszig szeretnék 5 kilótól megszabadulni.”*

## 2. Tudd, hogy miért akarsz!

Ha célmegfogalmazásod a **miértre** is kitér, az további hajtóerőt jelenthet neked. A háttérben álló valós indítékok ereje különösen akkor érvényesül, amikor a nehézségek elterelik a figyelmünket a célról.

Példa: **„Azért szeretnék sportolni, hogy fittebbnek és egészségesebbnek érezzem magam, és végre újra beleférjek a régi ruháimba.”**

## 3. Figyelj a pozitív megfogalmazásra!

Képzeld el, hogy bemész egy étterembe és azt mondd a pincérnek. „Nagyon éhes vagyok, de semmi esetre sem szeretnék halat enni.”

Célod megfogalmazásakor sem gyümölcsöző arra figyelned, mit NEM akarsz, sokkal inkább arra fókuszál, **mit szeretnél** helyette?

Helytelen: *„Nem szeretnék többé kövér lenni.”*

Sokkal jobb: *„Leadok 10 kilót és remekül fogom érezni magam.”*

## 4. Ügyelj célod nagyságára!

Nem könnyű belőni a cél nagyságát. Fontos, hogy realisztikus legyen, ugyanakkor vedd figyelembe, hogy ha túlságosan alacsonyra teszed a mércét, nem lesz kedved időt és energiát áldozni rá.

**Olyan célt válassz, ami hívogatónak tűnik, de azért nyújtózkodni kell érte!**

## 5. Biztos, hogy a te célod?

Érdemes ellenőrizned, valóban a te célod-e, és nem csak a párod/a szüleid/a kollégáid (stb.) kényszerítik rád. Ne a külvilágtól vagy a mérlegtől várd, hogy megállapítsa, milyen vagy valójában! Fontos, hogy **célod a tiéd legyen**, a te szükségleteidből eredjen!

## 6. Szabj egy határidőt!

Egy feladat megoldása többnyire pontosan annyi ideig tart, amennyi időnk van rá. Ebből is látszik, hogy a határidők nagyon is hatással vannak a viselkedésünkre. És van egy másik funkciójuk is: az elkötelezettségünket vizsgálják.

Helytelen: *„Jó volna ledobni pár kilót”* - ez nem árulkodik igazi eltökéltségről!

Sokkal jobb: *„Májusig leadom a feleslegem, hogy nyáron jól mutassak a bikinimben.”*

Mindenképp határozd meg, **meddig fogod véghezvinni** a célodat.

## 7. Vizsgáld meg a tested reakcióját!

A legjobb, ha több lehetséges célt és formát (jelen idejű, jövő idejű) ízelgetsz magadban. Figyeld meg, hogy reagál célmeghatározásaidra a tested, melyik forma mit vált ki belőled. Azt válaszd, amelynek kimondása jobb érzéseket kelt benned (kellemes bizsergést, melegséget, stb.) **Minél erősebb és azonosíthatóbb a pozitív érzés, annál jobb!**

## 8. Célod igazodjon az alapértékeidhez!

Személyes fejlődésünk egyik alapköve a bennünk rejlő alapértékek felfedezése. Csak az értékalapú célok által teljesedhetünk ki, a többi mind mellékvágány. Ha ismerjük az értékeinket, nem fogunk az evéshez, a lustálkodáshoz, a dohányzáshoz, vagy éppen a gyógyszerekhez menekülni, hanem önmagunkban találjuk meg a választ a kérdéseinkre. Számos alapértékünk van, íme, néhány a teljesség igénye nélkül: kalandvágy, kockázatvállalás, merészség, báj, nagylelkűség, bátorítás, befolyás, érzékenység, támogatás, odaadás, stb. Értékeink sarkcsillagként mutatják a helyes irányt.

**Ha megvan a célod, mindig vizsgáld meg, illeszkedik-e az alapértékeidhez!**

**És most a fentiek figyelembevételével fogalmazd meg személyes célodat:**

---

---

---