

Cechy celów

Powiązanie z wartościami. Warto przed podjęciem działania zastanowić się, po co to robisz i jakie ma to znaczenie z długofalowej perspektywy tego, jaki lub jaka chcesz być. Cel związany z własnymi wartościami jest czymś przeciwnym realizowaniu oczekiwań społeczeństwa lub konkretnych osób. Zatem na jaki temat jest to działanie?

- Powiązany z wartościami: Przeczytam książkę (ponieważ chcę, aby moje życie było na temat ciekawości, odkrywania czegoś nowego.)
- Niepowiązany: Przeczytam książkę (aby nie czuć się głupi i móc sprawić, że inni zwrócą na mnie uwagę.)

Pozytywne sformułowanie. Kto najlepiej nie robi czegoś, nie kontaktuje się z nieprzyjemną osobą, nie je czegoś, nie unika danych sytuacji? Najlepiej nierobienie czegoś wychodzi martwym ludziom, temu cele sformułowane poprzez unikanie czegoś nazywamy właśnie celami martwego człowieka.

- Cele martwego człowieka: Nie będę siedzieć przed komputerem. Będę mniej piła. Nie będę zgadzać się na propozycje, wobec których mam wątpliwości.

Jeśli chcemy, aby życie było sięganiem po coś, tworzeniem okazji, musimy tak sformułować go, aby wyznaczał on konkretne działanie.

- Pozytywnie sformułowane cele: Spotkanie się z kimś, kto jest dla nas ważny. Zjedzenie innego rodzaju jedzenia. Pójście w ciekawe miejsce. Przeczytanie e-booka na komputerze. Zablokowanie Facebooka.

Obiektywność. Dobry cel służy wyjściu ze swej głowy i wejściu w kontakt z otaczającym światem. Jeśli gdyby ktoś miał kamerę i mógłby jednoznacznie ciebie nagrać, że realizujesz ten cel, to jest on obiektywny.

- Obiektywny: Przeczytam książkę. Pójdę do sklepu. Zarezerwuję bilet. Zrobię listę rzeczy do zrobienia.
- Nieobiektywny: Poczuję się dobrze. Pomyślę, co zrobić.

Mierzalność. Mierzalny cel to taki, o którym pod koniec dnia czy tygodnia można powiedzieć, że został zrobiony lub nie. Pozwala to dobrze śledzić, czy realizujemy nasz plan.

- Mierzalny cel: Otworzę książkę po powrocie z pracy. Wyjdę z psem raz dziennie.
- Niemierzalny cel: Będę częściej wychodzić z psem (kiedy jest już "częściej?"). Będę mniej siedzieć przed komputerem.

Osiągalność. Wiele celów wymaga najpierw realizacji innych, pomniejszych - krok po kroku będziesz w stanie np. bezpośrednio aplikować o wymarzoną pracę, ale być może w tej chwili warto skupić się na czymś bardziej bezpośrednim, co jest w zasięgu.

- Nieosiągalny cel: Zostanę profesorem na uczelni. (Oddalony w czasie cel składający się z wielu mniejszych.)
- Osiągalny cel: Napiszę 5 stron do mojej książki. (Coś, co można zrobić tu i teraz, co łączy się z celem długoterminowym)

Najmniejsza sensowna porcja zachowania. Jeśli czegoś dotąd nie robiłeś lub nie robiłaś, to warto podzielić to na mniejsze porcje, aby realizować to krok po kroku. Szczególnie ważne, jeśli wcześniej wzięcie wszystkiego za jednym razem nie podziałało. Dzieląc trudne rzeczy na mniejsze będziesz w tym samym czasie w stanie tak się koordynować, że łatwiej będzie ogarnąć ostatecznie całość.

- Duży cel: będę biegać raz w tygodniu.
- Cel podzielony na mniejsze części: Przeczytam artykuł o pronacji i supinacji przy zakupie butów do biegania. Pojadę przymierzyć buty w sklepie. Zaproponuję koledze wyjście na bieganie. Wyjdę na powrocie z pracy na dwór w butach do biegania.