

POZSGAI NIKOLETTA KATALIN

Váltsd Valóra Az Életered!

A CÉLMEGVALÓSÍTÁS MESTERKULCSAI



Pozsgai Nikoletta Katalin

Váltsd Valóra az Életed!

A Célmegvalósítás Mesterkulcsai

Írta: Pozsgai Nikoletta Katalin
Szerkesztő, korrektor: dr. Jakab Anita

Támogatók:
Nyester Péter
Tajthy Adrienne

Copyright ©Pozsgai Nikoletta Katalin, 2011

Minden jog fenntartva!

A Váltsd Valóra Az Életed! – A Célmegvalósítás Mesterkulcsai című könyv Pozsgai Nikoletta szellemi terméke. A könyv teljes anyaga, vagy bármely része csak a szerző írásbeli engedélyével használható fel, sokszorosítható, másolható vagy közölhető bármely médiában. A könyvben szereplő koncepció, módszertan és gyakorlatok szerzői jogvédelem alá esnek.

A könyvben és a munkafüzetben szereplő módszereket, feladatokat mindenki a saját felelősségére használhatja fel. A könyv gyakorlati alkalmazása ellenjavallt pszichés megbetegedések esetén.

ISBN

A könyvet kiadja:
InnoGlow Kft. - Nyester Péter

A könyvet készítette:



A könyv megrendelhető:
npozsgai@noionmegvalositas.hu
www.noionmegvalositas.hu

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó.....	6
Használati útmutató	8
Ajánló	10
Bevezető	11
1. Az emberi agy működése.....	11
2. A célmegvalósítás 3 útja	20
3. Célmegvalósítás = A jelenlegi valóságod megváltoztatása	26
I. Célok és célkitűzés - első lépések az álmok valóra váltásának útján...29	
1. A célok jelentősége - Miért van szükség célokra?	29

2. Miért nincsenek az embereknek céljai?	30
3. Egy kis céltan.....	33
4. Vágyak és álmok.....	35
5. Értékeid felfedezése.....	37
6. A személyes jövőkép	40
7. A célok tisztázása	43
8. Problémafeltárás.....	46
9. Az eredményes célmegvalósítás alapja: a jó célkitűzés	50
10. Célkitűzési hibagyűjtemény	55
II. Céltérvezés - avagy az ütőképes és megvalósítható célterv.....	57
11. A célkitűzés és a céltérvezés szoros kapcsolata.....	57
12. A céltérvezés 7 alaplépése.....	60
13. Hogyan csinálná ezt egy jobb agyféltekés ember?.....	62
14. Céltérvezési hibagyűjtemény	65
III. Célmegvalósítás – úton az álmod felé	68
15. Milyen a célmegvalósító képességed?	68
16. Az időfaktor.....	71
17. Célmegvalósítási hibagyűjtemény	74
18. Titkos szabotőröid	77
19. A pihenés szerepe a célmegvalósítás útján.....	79
20. A célmegvalósítás sikerképlete.....	81
Zárszó.....	84

ELŐSZÓ

*„Ha hiszel önmagadban
és elképzelhetőnek tartod a sikert önmagad számára is,
akkor megélheted az elképzelt jövőt,
a megálmodott életet valósággá teheted.”*

Ez a könyv elsősorban útmutatót és inspirációt kíván adni ahhoz, hogyan teremts szíved legmerészebb álmaiból valóságot!

A **„Váltsd Valóra az Életed”** című könyv oly módon mutatja be a célmegvalósítás teljes folyamatát, hogy az könnyen érthető, követhető és a való életedbe átültethető legyen. A könyvet olvasva és a hozzá készült munkafüzet feladatait végrehajtva az álmaid megfogalmazásától a céljaid beazonosításán és kitűzésén keresztül a teljes folyamatot átlátod majd. A gyakorlatokat motivációs segédlet, életszervezési tanácsok, valamint a megvalósításhoz további inspiráció, útmutatás egészíti ki.

Hiszek abban, hogy mindannyian rendelkezünk szabad választással, magunkban hordozzuk szívünk vágyainak megvalósítási lehetőségét, és képesek vagyunk az életünk álmát valóra váltani.

A könyv címeként választott **„Váltsd Valóra az Életed”** jelentése leginkább azt az üzenetet hivatott átadni, hogy az életed akkor válik gyönyörűvé, sikeressé, akkor hoz számodra belső megelégedést és kiteljesedést, ha megvalósítod önmagadat. Az önmegvalósításon én azt értem elsősorban, hogy valóra válsz, valódivá válsz, megtalálod a belső értékeidet, felszínre hozod a kincseidet, mersz élni a lehetőségeiddel, képességeiddel és adottságaiddal, végül mindezek segítségével meg tudod valósítani szíved legmélyebb és legtisztább álmait.

Ez könyv így voltaképpen abban segít a számodra, hogy megértsd, megtanuld az álmaid megvalósításának útját, és képes legyél töretlenül hinni abban, hogy meg tudod teremteni azt az életet, s vele azokat az életkörülményeket, melyekre vágysz.

A manapság elterjedt bal agyféltekés célmegvalósítási módszerek mellett lehetőség lesz megismerkedni a jobb agyféltekés célmegvalósítással is, amely egy különleges és gyökeresen különböző valóságteremtési út. Mivel a jobb féltekés dominancia a nőkre nagyobb számban jellemző, ezért kiemelten fontosnak tartottam erre külön kitérni, és önálló fejezetet szentelni a két nem eltérő adottságaira és lehetőségeire a célmegvalósításban.

A női test, különösen a női agy és a női lélek eltérő működésekkel rendelkezik a férfiakéhoz képest. Ezért **ahhoz, hogy a nő képes legyen megteremteni az álmait és megélni a kiteljesedést, másfajta megközelítésre van szüksége. A női célmegvalósítást úgy is hívják, hogy a női teremtető út, mivel erőteljesen épít azokra az erőforrásokra és értékekre, amelyek csak a nők számára érhetőek el korlátlan mennyiségben.** A női létnek megvannak a sajátos jellemzői, ajándékai és kihívásai, melyek mások, mint a férfiakéi.

AJÁNLO

A szerkesztő előszava

Jó néhány hónappal ezelőtt, amikor ennek a könyvnek az anyaga még csak on-line tanfolyam formájában volt elérhető, én is részt vettem a Női Célmegvalósítás kurzuson. Amellett, hogy úgy gondoltam, a boldog, teljes élet megéléséhez az értelmes, pozitív célok – és értelemszerűen az ehhez szükséges képességek, készségek elsajátítása, fejlesztése – is szükségesek, jelentkezésem egyik nyomós indoka a kíváncsiság volt.

Nagyon érdekelt ugyanis a tanfolyam ismertetőjében említett, speciálisan női megközelítésű célmegvalósítás, az ún. a jobb agyféltekés módszer mikéntje, mert erről azelőtt máshol még nem hallottam. Azonnal megragadta a fantáziámat, ráadásul úgy véltem, ha emellé még valóban sikerül is egy-két célot megvalósítani, az pozitív hozadékként az önbecsülesem, énképem szintjének emelkedéséhez is hozzájárul majd.

Nem csalódtam: részletes útmutatást kaptam egy valóban motiváló, reális célterv megalkotásához és kivitelezéséhez, amely az egész folyamaton végigvezetett és a kapcsolódó kérdéseimre is válaszokat adott. Nagyon sok szempontból megközelítve, apró részletekbe menően segített felépíteni a tervet, miközben alapos, komoly önismereti munkához adott támpontokat és segítséget. Megmutatta, mely céljaim érdemesek igazán arra, hogy energiát fektessek beléjük, és mit kell tennem azért, hogy sikerrel meg is valósítsam őket. A pozitív visszacsatolás pedig azóta már segített abban is, hogy a kezdetben apróbb eredményeken felbuzdulva észrevétlenül egyre nagyobb kihívások felé kacsintgassak, amelyeket addig még túl nagynak, vagy egyszerűen lehetetlennek éreztem volna.

Visszanézve azt hiszem, a legjobb mégis az volt az egészben, hogy az egész folyamaton úgy vitt végig, hogy közben magam alakíthattam ki, állíthattam össze azt a cselekvéstervet és –sorozatot, ami a kitűzött cél eléréséhez nekem ott és akkor éppen működött. Figyelembe vette, hogy ahány ember, annyiféle tapasztalat, életút és egyéni reakció létezik - vagyis adott esetben akár ugyanazon cél eléréséhez sem tud két ember ugyanazon az úton eljutni.

A korábban mechanikus, kissé sablonos céltervezésből önmagammal, önmagamért végzett játék lett, és a célmegvalósítás „izzadtság szaga” sincs már sehol: rájöttem, hogy a célhoz vezető utat nem leküzdeni kell, hanem megélni és élvezni a maga teljességében.

Kívánom, hogy mindenki hasonló haszonnal és pozitív tapasztalatokkal forgassa a tanfolyam anyagából született könyvet, és az ehhez készült gyakorlatokat tartalmazó munkafüzetet. Ajánlom elsőként végigolvasni a könyvet, közben pedig egy külön erre a célra nyitott „célfüzetbe”, „célmegvalósító naplóba” jegyzetelni a felmerült érzéseket és gondolatokat úgy, ahogy azok jönnek, a rajtuk való elmélkedés és „cenzúra” nélkül. Később, már más szemmel visszaolvassva a sorok közt nagyon sok korlátozó hiedelemre rá lehet bukkanni, ami nekem személy szerint rengeteget segített az önismereti munkában. Ezen túl az sem volt ritka, hogy később egy-egy jó ötletet találtam, ami a leírás időpontjában valami miatt kevésbé ragadta meg a figyelmemet.

A könyv végigolvasása után érdemes néhány nap szünetet tartani, hogy az ismeretek kicsit összerendeződjenek, mielőtt belevágunk az anyag gyakorlatban történő alkalmazásába. Ez lehetséges önállóan, az olvasottak alapján is, de célzott és hatékony segítséget nyújt hozzá a

2. A célmegvalósítás 3 útja

„Semmi sem állhat ellent az emberi akaratnak, amely a kinyilvánított célja érdekében kész kockára tenni

akár még a létezését is.”

Benjamin Disraeli

Bal agyféltekés célmegvalósítás

A bal agyféltekés, racionális és logikusnak mondott út az úgymond sokak által ismert, széles körben publikált formája a célmegvalósításnak. Ide tartoznak azok az elsősorban lineáris keretek között gondolkodó módszerek, amelyek a célkitűzéstől a céltervezés folyamatán keresztül a terv egyes lépéseinek végrehajtásán át visznek el a célod megvalósulásáig.

Ez a megközelítés a bal agyféltekében megtalálható agyi funkciókra támaszkodik, alapjaiban racionális, elemző hozzáállás. Feltételezi, hogy a módszer alkalmazója szeret rendszerezni, szereti aprólékosan átlátni a folyamatokat és azokat lépésről-lépésre végrehajtani, akkor és ott, ahol annak a terv szerint meghatározott időintervallumban meg kell történnie.

A bal agyféltekés hozzáállás szerint előre tervezzük az esetleges akadályok megjelenését és elhárításuk lehetséges forgatókönyvét is. Ebből a nézőpontból már azelőtt készülünk a probléma felmerülésére, mielőtt az ténylegesen megjelent volna.

Előnye ennek a megközelítésnek, hogy jól átlátható, az egyes lépések konkrét tervbe foglalhatók, az elme számára megnyugtató válaszok születnek az őt nyugtalanító bizonytalansági kérdésekre. Az erőteljes strukturáltság megnyugtatója az egyént, használatával minden reggel pontosan tudjuk, milyen feladategységek jutnak aznapra. Ennek okán aktív és fókuszált munkával komoly eredmények érhetők el.

A bal agyféltekés megközelítés hátránya, hogy általában túlságosan merev és ragaszkodik az előre létrehozott struktúrákhoz, tervpontokhoz, időkorlátok betartásához.

Ha nem várt esemény lép fel, akkor az embernek el kell döntenie, hogy a tervével mit csinál. Ilyen esetekben gyorsan priorizálni kell, és az arra hajlamos egyéneknél a tervtől való eltérés önmagában frusztrációt, belső szorongást kelt.

Azok az emberek, akik jellemzően kreatív gondolkodásúak, szeretnek a jelenben élni és könnyedebben veszik az életüket, úgymond spontánabban élnek, általában az önmagukra erőltetett keretek nincsenek jó hatással, feszélyezve érzik magukat, kitörni vágnak, itt-ott nem tartják be az egyes pontokat és viszonylag gyorsan felborul a céltervük követése. Azaz lehet, hogy eljutnak a terv létrehozásáig, de azzal a lendülettel általában félre is teszik.

3. Célmegvalósítás = A jelenlegi valóságod megváltoztatása

„Nem ismerek reménykeltőbb érzést, mint az ember kétségbevonhatatlan képességét, hogy tudatos erőfeszítéssel felemelje saját életét.”

Henry David Thoreau

A célkitűzés és maga a célmegvalósítás teljes folyamata a jelenlegi valóságod megváltoztatásának útja. Mindaz, akivé és amivé lettél mára, az a múltban kialakult berögződések, korábban levont következtetéseid eredménye.

Amennyiben azt érzed, hogy a jelenlegi valóságod nem jó a számodra, szenvedéssel teli, rossz közérzetet, fásultságot okoz, valóban itt az ideje a változásnak. A változás mindenképpen meg fog történni. Előbb vagy utóbb. A Te érdeked az, hogy előbb történjen meg és a Te választásod útján. Ha utóbb történik meg, az rendszerint nem tudatos választásaink eredménye, hanem sorscsapások, személyes válságok, veszteségek és betegségek formájában ér utol minket.

Amint felismered, hogy nem akarod azt, ami veled történik, nem érzed jól magad benne, haladéktalanul változtass. Találd meg, hogy mit szeretnél a jelen helyzet helyett, és máris találtál egy olyan célt, amit valóban érdemes lesz megvalósítanod.

De ne rohanjunk ennyire előre... A helyzetfelismeréstől a célállításig és a megvalósítás folyamatáig kísér ez a könyv, és először azt szeretném, ha értenéd, hogy miért és hogyan alakult ki a jelenlegi élethelyzeted.

Hogy lettél azzá, aki ma vagy?

A kérdés pontosabban úgy hangzik, hogy milyen történések vezettek oda, hogy a jelenleg rád jellemző módon gondolkodsz, hozd meg a döntéseidet és mindezek eredményeképpen hogyan éled az életed. Azaz mindaz, ami alapján ma az életedet megéled, a döntéseidet meghozod valami más, időben korábban történt esemény következménye. **Az általad megélt összes eddigi tapasztalás, az agyadban létrejött gondolatok sora, az agyi kapcsolatok száma, milyensége határozza meg javarészt azt az etalont, ami alapján a személyiség létrejött.**

Fogamzásunktól kezdve testünk és elsősorban agyunk minden minket ért tapasztalást megjegyezz. Az agytörzsben található emberi túlélő mechanizmus azzal a céllal alakult ki az első öt hónapban, hogy az érzékszervek környezetből érkező információit felvegye. A szervezet minden új adatot megvizsgál és megpróbál korábbi mintákhoz kötni, úgymond besorolni és ahhoz fűződően raktározni. Így asszociatív módon egész sor kapcsolódások jönnek létre és az új információ előhívásához jó, ha tudjuk, hogy mihez is köthető. Mivel a kapcsolódás az agyunkban zajlik és nem tudatos folyamat, sokat segíthetünk neki és magunknak, ha irányítjuk az asszociációkat és tudatosan társítjuk az új adatot más már általunk ismert információkhoz.

Így tudatosan elő is tudjuk majd hívni, mint például az Agykontroll módszerben alkalmazott memóriafogások esetében.

Ha a szervezet egyidejűleg túl nagy mennyiségű információval találkozik, akkor ez túlterheli a

I. CÉLOK ÉS CÉLKITŰZÉS - ELSŐ LÉPÉSEK AZ ÁLMOK VALÓRA VÁLTÁSÁNAK ÚTJÁN

1. A célok jelentősége - Miért van szükséged célokra?

„A célok adják meg a változások irányát az életünkben!
Brian Tracy”

A sikeres és kiegyensúlyozott élethez elengedhetetlen a céltudatosság, vagyis az, hogy tudd, mi a célod az életben és az adott életszakaszodban. Ha vannak céljaid és azoknak tudatában gondolkodsz és cselekszel, az megadja neked az életedhez szükséges szilárd talapzatot, melyre valóban lehet építkezni! Ha tudod, ki vagy és miért vagy itt - a két alapkérdés, amit mindenki feltesz valamikor az élete során -, akkor van célja az életednek.

A célok tehát elsősorban azért szükségesek, mert értelmet adnak az életednek, olyan alapot biztosítanak, melyből kiindulhatsz és egy olyan jövőképet határoznak meg, melyért érdemes küzdened. Céljaid kitűzése és elérése nyomán valóban hasznosnak fogod magad érezni az életedben. Mindezeken túlmenően azonban van még egy nagyon fontos szerepük.

Röviden megfogalmazva: **nincs siker célok és céltudatosság, vagyis fókuszált szándék nélkül!** A fókuszált szándék megfogalmazása jelenti magát a célt, a céltudatosság pedig a cél megvalósulására való összpontosítást.

A siker egy állapot, egy folyamat végső pontja, amelynek célként való pontos meghatározása az oda való eljutás, az erők, energiák összpontosítása miatt kulcsfontosságú. Ha ezek szétforgácsolódnak, akkor - ahogy a mondás tartja -, mindenhová el fogsz jutni, csak oda nem, ahová szeretnél, és a haladás érzését nyújtó, tájékozódást segítő „mérőkövek” híján az eredmények, sikerélmények is elmaradnak. Ez pedig komoly stressz tényező tud lenni és folyamatos belső frusztrációhoz vezet.

Ha tehát számodra fontos a fejlődésed és a jól-léted, akkor alapvető, hogy **legyenek megfelelően megfogalmazott, minél pontosabban meghatározott, leírt céljaid.** Ezek képesek megadni azt a fókuszot, ami alapján az energiáidat, gondolataidat, és ezáltal a tetteidet is egy irányba tudod koncentrálni. A koncentrált energia pedig ezerszer eredményesebben teremt, mint a szétszóródott figyelem. Ha pedig képes vagy összpontosítani napról-napra, bármi is legyen a célod, képes leszel azon a területen jelentős eredményeket elérni.

Összegezzük tehát, mit adnak a célok számodra:

1. szilárd alapot az életed felépítéséhez
2. értelmet az életednek, mindennapjaidnak
3. motivációt nap, mint nap
4. hasznosságtudatot
5. fókuszot, mely alapján a valóban fontos dolgokra tudsz összpontosítani
6. lehetőséget, utat és motort a sikeres élethez

10. Célkitűzési hibagyűjtemény

„A veszély nem az, hogy túl sokat tűzöl ki és nem éred el,
hanem az, hogy túl keveset tűzöl ki, és eléred.”

Wayne Dyer

Most menjünk tovább és nézzük meg a jó célkitűzést a másik oldalról: onnan, hogy mi a biztosan nem jó cél!

A célok kitűzésének minősége eldönti, hogy el fogod-e érni a célodat vagy sem. A jó célmegfogalmazás már önmagában utat mutat a jó terv létrehozásához.

Ebben a részben ezért alkalmas lesz a célodat a célkitűzési hibagyűjtemény segítségével még tökéletesebbé tenni!

Miért vagyok ebben annyira biztos?

Elsősorban azért, mert tapasztalatból beszélek, elsődleges és másodlagos tapasztalatra egyaránt alapozom a fenti állítást. A következőkben pedig megvilágítom számodra, milyen tipikus hibák vezethetnek oda, hogy a célod eleve halálra ítéli saját magát. Így képes leszel már ezen a ponton kiszűrni a hibalehetőségeket, amivel megsokszorozhatod a megvalósulás esélyét! **Ebben a részben arra kérlek, hogy vedd elő a célodat, vizsgáld meg, ha kell, finomíts még rajta, vagy tedd meg, ami eddig kimaradt!**

Olvasás közben jelöld be, mely pontokon kell még dolgoznod, ez segít átlátni és tisztázni, hányadán állsz a célkitűzés területével!

Nézzük tehát a célkitűzés során elkövethető legnagyobb hibákat!

☐ **Fatális Hiba 1: Nem fogalmazod meg konkrétan a célodat!**

Ha egy cél nem konkrét és tiszta, akkor megfoghatatlansága miatt nem fogod átlátni az eléréséhez, ebből következően a megvalósításhoz szükséges lépéseket sem.

☐ **Fatális Hiba 2: A célod nincs leírva!**

A „fejben hordott” céljainkkal az a baj, hogy minden más prioritást élvez, amikor a tettekről van szó. Hiszen a napi feladataink, a gyerekek körüli teendők, a házimunka, de még a pihenés is megelőzi azokat a céljainkat, melyeket az ábrándok, álmok szintjén tartunk meg.

Amit leírunk, azért kötelezettséget vállalunk, amolyan szerződésfélének érezzük. Persze nem a „sajtfecni” a megoldás, bár már az is jobb, mint a semmi! Minél konkrétábban megfogalmazod a célodat és minél jobban szem előtt van, annál nagyobb eséllyel fogod megvalósítani.

☐ **Fatális Hiba 3: A térben és időben elolvad a célod**

II. CÉLTERVEZÉS - AVAGY AZ ÜTŐKÉPES ÉS MEGVALÓSÍTHATÓ CÉLTERV

11. A célkitűzés és a céltervezés szoros kapcsolata

„Nem az számít, honnan indulsz, hanem az,
hogymilyen döntéseket hozol arról, hogy hová akarsz végül eljutni.”
Anthony Robbins

Amint erről a korábbiakban már szó volt, a vágyaid és a jövőképed együttesen egy olyan vízióvá képesek összeállni, ami az előrehaladásodat segíti és már önmagában sokat adhat neked. **Azonban minél nagyobb a távolság a valóság és a vízió között, annál nagyobb szorongást és frusztrációt jelenthet számodra.**

E stressz csökkentésének első és legfontosabb eszköze a céltervezés lesz, mert **a terv lesz a híd, ami képes lesz a valóságot a vágyott állapottal összekötni!** Hiába gondolkodsz pozitívan és mondogatsz megerősítő mondatokat, melyek a vágyott állapotot foglalják magukban jelen időben, ha mindez leginkább csak frusztrációt kelt a lelkedben. Azzal, hogy minden nap elmondod magadnak, mit szeretnél, igazából csak szembesíted magad azzal, ami még nincs meg.

A tervezés képes feloldani ezt a hatalmas távolságot a célod és a valóság között, **a terv lesz az összekötő kapocs a vágyott dolgok és a mostani élethelyzeted, érzéseid, megéléseid között.** Tulajdonképpen a tervezés folyamatával tudod elhozni a jelenbe a vágyott tárgyat, állapotot. Mivel az elme konkrét utasításokat és hozzá ütemtervet kap, jó beosztott módjára neki is lát a munkának.

A céltervezés lelke: minél jobban és konkrétabban határozd meg a célodat, a célod és a jelen állapotod közötti utat, valamint a céلودig vezető utad feladategységekre lebontva, annál könnyedebben és hatékonyabban fogsz tudni haladni a kitűzött irányban!

A jó terv határidős álmoként fog funkcionálni, általa képessé teheted magad a soron következő teendő elvégzésére, végső soron a cél elérésére.

A makrancos és a csodálatos emberi elme

Az elménk sajátossága, hogy addig nem nyugszik, míg a benne raktározott célkitűzéseket végre nem hajtja. Ezért nem mindegy, min gondolkodunk nap, mint nap, mert a negatív programot is ugyanúgy törekszik majd végrehajtani, hiszen amit a „főnökétől” hall, azt maradéktalanul igyekszik is betartani. Ennek az az oka, hogy neki a legfőbb feladata a túlélés biztosítása, amihez egyfajta belső állandóság fenntartása szükséges. Ha folyamatosan egy irányba kap visszajelzést, akkor abba az irányba törekszik.

14. Céltervezési hibagyűjtemény

„Előbb csináld azt, ami szükséges, utána azt, ami lehetséges, és máris azt fogod csinálni, ami lehetetlen.”

Assisi Szent Ferenc

A célod elérésének kulcsa a folyamatos kitartáson, összpontosításon és önmotiváció kívül a terved, azaz a cél elérési útvonalának megtervezése. A jó terv elvisz a célig, a rossz terv harakiri önmagad ellen!

A céltervezési hibagyűjteményben összegyűjtöttem mindazokat a buktatókat, melyeket el tudsz kerülni jó előre. Az egyes pontokat olvasva bejelölheted, hol szorul még javításra, kiegészítésre a terved, így az már valóban olyan lesz, ami segíti a megvalósítás folyamatát, nem pedig akadályozza vagy egyenesen ellehetetleníti azt!

☐ **Fatális Céltervezési Hiba 1: A terv hiánya**

Terv nélkül a célod a levegőben lebeg és soha nem lesz belőle megvalósult eredmény. Ha mégis, akkor nem fogod értékelni és valószínűleg észre sem fogod venni, hogy elérted. Amit az elménk számára nem fordítunk le, nem tudatosítunk önmagunkban, azért egyszerűen nem tudunk hosszú távon cselekedni.

A dolgozod tehát minimum az, hogy a cél elérésének útvonalát megtervezd. Ezzel kapcsolatban ne felejtse: **a rossz terv is jobb, mintha egyáltalán nincsen terved!**

☐ **Fatális Céltervezési Hiba 2: A terv időtlensége**

A célod megvalósulásának és az oda vezető út legfőbb lépéseinek időben mérhető egységekből kell állnia. Ha nem tudod időegységekre felosztani, az azt jelenti, hogy nem látod át az útvonalat. Ez bizonyos tekintetben még nem baj, hiszen egyrészt nem láthatsz 5 évre előre, másrészt sokszor még pont nem rendelkezünk a jelenben azzal a tudásanyaggal, tapasztalattal, ami a részfeladatokra való bontáshoz szükséges lenne.

Az időben közelebbi és az átláthatóbb (pl. szakmai vagy iparág-ismereti szempontból ismerősebb) célokat könnyebb időhöz kötni, hiszen képes vagy - a tapasztalataid és a tudásod miatt - meghatározni, hogy milyen lépések szükségesek a sikeres megvalósításig.

Ezzel együtt és ennek ellenére fontos, hogy legalább az be legyen tervezve, hogy mostantól számítva az első, a második, és pl. az 5. évben hol fogok tartani a céloommal kapcsolatban és min fogok éppen dolgozni. **Ne aggódj, mert ahogy haladsz az úton, egyre több tapasztalatod és tudásod lesz a céloddal kapcsolatban és megmutatkozik a következő lépés!**

☐ **Fatális Hiba 3: A tanulás kihagyása a tervből**

A célod elérése előfeltételezi a tanulást, önképzést és általában a személyiségfejlődést. Ezzel semmi baj nincs, hiszen ha már ott lennél, akkor az adott cél nem is lenne a célod. A legjobb dolog a célképzésben szerintem pont az, hogy olyan dolgok elérésére, megvalósítására ad lehetőséget, amire korábban nem voltam képes, vagy azt hittem magamról, hogy nem vagyok az.

III. CÉLMEGVALÓSÍTÁS – ÚTON AZ ÁLMOD FELÉ

15. Milyen a célmegvalósító képességed?

„Nem vesztettem el a kedvemet, mivel minden egyes sikertelen kísérlet egy újabb lépést jelent előre.”

Thomas Alva Edison

A teljes folyamatban elért sikeredet alapjaiban meghatározod azzal, hogy **jó célt tűzöl ki és ehhez jó céltervet készítesz**. A harmadik tényező, aminek legalább ennyire jónak kell lennie, hogy a célod valóban megvalósulhasson, egy potenciál, mely megmutatja, hogy milyen eséllyel vagy képes elérni a kitűzött célodat. **Ezt célmegvalósító képességnek neveztem el**. Az, hogy milyen a célmegvalósító képességed, alapvetően meghatározza a sikereidet, az előrehaladásodat és ezáltal az étellel való elégedettségedet is.

Az alábbiakban összegyűjtöttem neked a 10 aduászt a céljaid sikeres és hatékony megvalósításához!

Az egyes pontok olvasásakor bejelölheted a fejlesztendő területeidet (-), illetve az erősségeidet (+)!

Íme a 10 aduász:

☐ Pozitív énkép és hit önmagadban

Ha nem tudsz hinni önmagadban, akkor azon képességedben sem fogsz, hogy kihívások esetén megoldást találsz, hogy a vágyott állapotot „megérdemled”. A célmegvalósítás érdekében ezért érdemes folyamatosan erősítened az önbizalmadat és önbecsülésedet!

☐ Jó célkitűzés - tiszta és motiváló jövőképpel

Ha a célod nem megfelelő és nem segíti elő a jövőképed megvalósulását, beindulnak az önszabotáló mechanizmusok és jó eséllyel rövid időn belül egyszerűen feladod a célodat jó adag kudarcélmény és önbizalomvesztés kíséretében.

☐ Jó terv, ami elvisz a célig

Ha nincs térképed a célpontra, nagyon könnyen eltévedsz, és szó szerint célt tévesztesz. A kevésbé jó terv is jobb, mintha nincsen semmilyen terved.

☐ Vasakarat és kitartás a cél eléréséig

A célod elérése tanulási folyamat. Késznek kell lenned tanulni, ami nehézségekkel, ismeretlen területek felismerésével, néha elbizonytalanodással jár.

19. A pihenés szerepe a célmegvalósítás útján

„Abban nincs semmi csodálatos, ha valaki másnál kiválóbbak vagyunk. Igazi csoda a korábbi önmagunkhoz képesti kiválóbbságban mutatkozik meg.”

hindu közmondás

Igen, jól olvastad... a pihenésnek is megvan a helye a célmegvalósításban

Amikor kitűzted a célt és megtervezted az odavezető utat, egy nagyon izgalmas, ámde sokszor hosszú, fáradságos és kitartást igénylő időszak kezdődik meg az életedben.

A célok felé vezető úton haladni kell, vagy ha megpihensz, akkor tudatában kell lenned annak, hogy az mivel jár, gondoskodnod kell azokról a lépésekről, melyekkel előkészítheted a pihenésedet, vagy bepótolhatod a kimaradt tennivalókat. Mindezek maguktól értetődőek lehetnek, mégis szeretnék még a megpihenésről pár szót ejteni.

Ahogy az aktivitás meghozza várva-várt gyümölcsét, úgy a helyes módon és megfelelő időpontban megválasztott pihenés is hozzájárul az eredményességedhez, még akkor is, ha úgy tűnik, hogy látszólag nem tettél semmi kézzelfoghatót, nem hajtottál végre újabb lépéseket a célodhoz vezető tervből.

A pihenés éppúgy része az életnek, mint az aktív tevékenység. Időre van szükségünk ahhoz, hogy visszanézzünk, áttekintsük a már megtett utat, megvizsgálhassuk, hogy jó irányban haladunk-e, hogy vannak-e esetleg észre nem vett vagy éppen kiaknázatlan lehetőségek körülöttünk. Hajlamosak vagyunk belefeledkezni a munkába, az életünk ügyes-bajos dolgaiba és egyrészt jól esik olykor-olykor a kikapcsolódás, másrészt ezt meg is kell adnunk magunknak időről-időre. Erőt kell gyűjtenünk a folytatáshoz és ehhez meg kell pihennünk. Éppen ezért **javaslom a számodra, hogy adj magadnak időt és töltődési lehetőségeket!**

A helyesen értelmezett pihenés jót tesz nekünk és előnyünkre válik. Ellenben a halogatásból vagy a kételyekből, aggodásokból származó önblokkolást, ami például betegségeket, kedélyállapot-romlást is okozhat, igyekeznünk kell megelőzni.

Ha meg már benne vagyunk például egy túlhajsolt időszakot követő betegség esetén, egyszerűen használjuk ki az időt a pihenésre, elmélkedésre, adjuk meg magunknak azt, amire mindig is vágytunk.

Mindezek alapján ajánlom, hogy időről-időre tervezd bele a célmegvalósításod folyamatába a pihenő szakaszokat. Ezt értelmesen elő lehet készíteni, előre lehet dolgozni, vagy egyszerűen csak betervezni és kihasználni, majd utána visszatérni és felvenni a szálakat (az írott terv ebben is segít).

Javaslom azt is, hogy a célmegvalósítás folyamata során vezess naplót és jegyezd fel, mi történt, mire hogyan reagáltál, hogyan döntöttél, milyen utat választottál és annak mi lett az eredménye benned lelkileg, illetve a kívülvilágban, környezetemben, életemben. Ha ilyen naplót vezetsz, akkor elviheted magaddal a pihenésedre és áttekintheted az előző időszakokat. Nekem rendszeresen ilyenkor jönnek a jobbnál-jobb meglátások, ötletek, lehetőségek, felismerések, és