**JAK PLANOWAĆ OSIĄGANIE MARZEŃ?**

**Marzy każdy. Marzenka lat 7, Marcin lat 37, a nawet Marcel lat 107. Marzenia nierozerwalnie idą w parze z nadzieją, a jak wiemy, nadzieja umiera ostatnia. Każdego dnia o czymś marzymy. O sprawach wielkich i tych przyziemnych. Nawet się mawia, że kto nie marzy, ten nie żyje. Skoro więc robimy to codziennie, czy potrafimy właściwie marzyć?**

Marzenia traktuje się generalnie jako coś ulotnego, nieuchwytnego, niekonkretnego. Jako coś infantylnego, związanego z niedojrzałością, dzieciństwem, snem, więc jakim cudem miałoby się to zagadnienie pojawić w szkołach? Marzenia nie należą do umiejętności twardych, zatem program nauczania ich nie obejmuje.

Chodzimy do szkoły po to, aby w przyszłości móc pracować na wymarzonym stanowisku. To się nie uda, jeśli się nie nauczymy planować swoich marzeń. **A umiejętność planowania osiągania marzeń jest kluczowa w każdej sferze życia.**

**JA NIE MAM MARZEŃ, JA MAM CELE!**

Tak musisz od dzisiaj myśleć o swoich marzeniach. Marzenia pozostaw w łóżku. Działaj! **Marzenia przekuwaj w cele**. A cel to nic innego, jak marzenie z datą do osiągnięcia. Wniosek – tu nie ma miejsca na bujanie w obłokach. **Chcesz zrealizować swoje marzenia? Zejdź na ziemię i bierz się do roboty!**

Dzisiaj, w erze rozwoju osobistego, często się mówi, że możesz wszystko, że nie ma rzeczy niemożliwych, itd. To prawda. Granice istnieją tylko w naszym umyśle.

***Sukces to cele, cała reszta to komentarze****.*  Dzięki celom możesz osiągnąć niezwykłe rzeczy, a bez nich nie osiągniesz niczego. Wszystko dzieje się w jakimś celu. Zawsze do jakiegoś celu dążysz. Gdy wiesz dokąd zmierzasz, czujesz się mocniejszy. **Cele inspirują umysł do większej kreatywności.**

Wyznacz cele, porzuć strefę komfortu, a włączysz **mechanizm sukcesu**. Każdy człowiek ma do wyboru mechanizm sukcesu lub mechanizm porażki. Kiedy realizujesz cele, czujesz dumę i stajesz się jeszcze bardziej zmotywowany do działania. **Realizacja wyznaczonych celów to recepta na regenerację motywacji**, która, jak wiesz, jest bardzo nietrwała.

**JAK WYZNACZAĆ AMBITNE I REALNE CELE?**

1. **Narysuj koło**. Niech ono symbolizuje Twoje życie. Zaznacz na nim wszystkie swoje wartości, np. miłość, zdrowie, kariera, rozwój osobisty, itp. Niech każda cząstka „tortu” będzie odpowiadała jednej z nich.
2. Następnie pokoloruj każdy kawałek w takim stopniu, w jakim jesteś z niego zadowolony. Dzięki temu **zobaczysz, nad którą sferą życia musisz popracować**.
3. Jeśli przyszło Ci do głowy jakiekolwiek **„ALE” – zapomnij o nim natychmiast!** *Mógłbym biegać, ale nie mam z kim, mógłbym czytać, ale nie mam kiedy, mógłbym się zdrowo odżywiać, ale nie wiem jak…* Znasz to? Wymówek jest tysiące! Problem jest taki, że żadna z nich nie przybliży Cię do wymarzonego celu ani na milimetr.
4. **Codziennie wykonaj jeden krok, który przybliży Cię do celu**. Wyobraź sobie, że zdobywasz jakąś górę. Nie dojdziesz na szczyt, jeśli każdy Twój krok nie będzie skierowany w jej kierunku.
5. Nie pozwól, aby BOLESNE ZWLEKANIE zagościło w Twoim życiu. Przeleżane zbyt długo zamienia się w chorobę przewlekłą, a nawet nieuleczalną. **Nic tak nie demotywuje jak NIEZROBIONE**. Myślisz sobie: „Gdyby tak mi się chciało, jak mi się nie chce!”… Jedyna sensowna rada – właśnie w tym momencie NIE MYŚL! DOSŁOWNIE! NIE DOPUŚĆ SWOJEGO MÓZGU DO GŁOSU! **Po prostu wykonaj daną czynność zanim Twój mózg namnoży tysiące wymówek.** To naprawdę działa. Przetestowałam na sobie .
6. Na koniec każdego dnia zerknij na swoje „koło życia” i **zastanów się, co jutro możesz zrobić lepiej**, aby wartość , na której najbardziej Ci zależy zajęła największe pole.

**SKONCENTRUJ SIĘ NA JEDNYM MARZENIU, NA JEDNYM CELU**

Wybierz **jeden cel, który TERAZ jest dla Ciebie najważniejszy**. Nim się zajmij przez najbliższy czas.

Sprawdź czy Twój cel, jest **konkretny, prosty, mierzalny ilościowo, jakościowo, realny i czy posiada datę realizacji**. Dla przykładu powiem Ci, że wytyczenie celu „Chcę być szczupła”, „Chcę być wysportowany” – te cele również nie są konkretne. Potrzeba tutaj dokładnych parametrów, rozmiarów, liczb.

Ostatnia wskazówka. **Unikaj zapisywania swojego celu rozpoczynając od „chcę” oraz pisania go w czasie przyszłym**. Prawidłowo wytyczony cel jest napisany w formie dokonanej oraz pozytywnej! Czyli: zamiast pisać: „Nie chcę nosić rozmiaru 40 do grudnia przyszłego roku” piszesz: „Jest 31 grudnia tego roku. Właśnie ubieram sukienkę w rozmiarze 38”.

**Wzrok skoncentruj na celu**, nie na piętrzących się trudnościach i nie na wymówkach! Problemy, na które trafisz po drodze, a takie z pewnością spotkasz!, traktuj jak wyzwania.

***Człowiek ma w życiu albo wymówki, albo wyniki.***



POWODZENIA W DĄŻENIU DO CELU!!!!!!!!!!

Gorąco pozdrawiam.