

JAK SI SPRÁVNĚ NASTAVIT CESTU K CÍLI

1. KROK:

NAPIŠTE SI SVŮJ HLAVNÍ CÍL:

Vypište si konkrétní cíl co nejpodrobněji:

Zavřete si oči a představte, že jste toho cíle dosáhli: Jak se budete cítit, až toho cíle dosáhnete:

Jde si to představit?

Pokud ne, tak je nějaký krok, který potřebujete udělat, aby jste cíle dosáhli?

Pokud vás nic nenapadne nebo máte pocit, že je ten cíle nespílitelný nebo že toho nelze dosáhnout nebo že ostatního ho dosáhnout mohou, ale vy ne, tak je tam pravděpodobně velký blok ve vztahu k tomu a s tím klientům pomáhám na jejich cestě tyto bloky odstraňovat skrze Metfyzickou anatomii.

Většinou za to mohou programy bránící změně nebo komfortní zóna a sekundární přínosy.

2. KROK:

**NAPIŠTE SI KONKRÉTNÍ KROKY, KTERÉ MUSÍTE UDĚLAT, ABY JSTE DOSÁHLI
HLAVNÍHO CÍLE:**

Dejte si na to čas a dobře to promyslete a buďte co nejvíc konkrétní:

1. KROK K HLAVNÍMU CÍLI.....

3. KROK:

UDĚLEJTE SI CÍL Z PRVNÍHO KROKU:

Rozepište se konkrétně- jaké kroky potřebujete udělat, aby jste dosáhli tohoto cíle.

1. KROK K CÍLI.....

4. KROK:

CO POTŘEBUJETE K DOSAŽENÍ 1. KROKU:

Co konkrétně potřebujete ke splnění 1. KROKU?

Kolik vám plnění prvního kroku to zabere času v jednom dni?

Jak dlouho vám zabere splnění toho prvního kroku?

U KROKU 4. SI PROVĚŘUJETE, JESTLI PŘEDSTAVA O TOM, KOLIK TO ZABERE ČASU JE REÁLNÁ:

ZDE JE DOBRÉ SI ZAPISOVAT U JEDNOTLIVÝCH KROKŮ PŘEDPOKLÁDANÉ ČASY ZA JAK DLOUHO JE MOŽNÉ SPLNIT KAŽDÝ KROK - KOLIK TA ČINNOST ZABERE ČASU.

POKUD ZJISTÍME, ŽE SE NAŠE PŘEDSTAVA NESHODUJE S REALITOU, TAK JE POTŘEBA UPRAVIT CELÝ PLÁN CESTY.

5. KROK:

ZAHRŇTE DO PLÁNU PROMĚNNÉ:

Zahrňte do svého plánu proměnné. Je to individuální v závislosti na životním tempu. Co může nastat, že nesplníte svůj úkol?

Pokud jde o věc, kterou budete dodržovat každý den, tak si dejte nějakou měsíční toleranci na vynechání:

V případě, že tam máte věc, která vám zabere méně dnů než 30, tak si určete toleranci v tom počtu dnů (když by byl úkol například na 10 dnů, tak si můžete jako toleranci zvolit třeba 2 dny například)

6. KROK:

PROVĚŘENÍ PRAXE CESTY K CÍLI.

Když si navrhnete nějaký plán, ale **v praxi zjistíte, že vám v tom plánu něco nevyhovuje**, tak si to **upravte** tak, jak potřebujete, **aby to bylo pro vás funkční**.