

# A CÉLKITŰZÉS csodája



HOGYAN ÉRJÜK EL CÉLJAINKAT A  
LEGEGYSZERÜBBEN  
LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

GÖCSI EMIL

## Jogi nyilatkozat

Ez az e-könyv információs célból íródott. Minden erőfeszítést megtettünk annak érdekében, hogy ebben az e-könyvben található információ minél teljesebb és pontosabb legyen. Azonban a könyv tartalmazhat helyesírási vagy akár tartalmi hibákat is. Ugyanakkor, az e-könyvben található információk a gyors változások miatt csak a közzététel időpontjáig garantáltak. Ezért ezt az e-könyvet csak útmutatóként szabad használni és nem úgy mint végső forrás anyag.

Ennek az e-könyvnek a célja a tájékoztatás. A szerző és kiadó nem garantálja az e-book tartalmának teljességét és nem vállal felelősséget a hibák és hiányok miatt. A szerző és a kiadó nem vállal sem kötelezettséget sem felelősséget bármilyen veszteség vagy kár miatt, amelyet ez az e-book közvetlenül vagy közvetve okoz bármely egyén vagy személy számára.

## A szerzőről

Göcsi Emil vállalkozó, business és life coach, a Céltudatos (<http://celtudatos.com/>) és a ViszlátDepresszió (<https://www.viszlatdepresszio.com/>) alapítója.

„Úgy hiszem, hogy a tudás hatalom. Mindenki kellene fejlessze magát és/vagy vállalkozását, az életszakasztól függetlenül. Mindegy, hogy csak egy jobb gondolkodásmódot szeretne kialakítani vagy a bevételt szeretné növelni. Továbblépni kulcsfontosságú.”

Ha többet szeretnél megtudni Göcsi Emil-ről, kérlek, látogasd meg a <http://celtudatos.com/> oldalt.

# Tartalomjegyzék

<b>Bevezető</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>Első fejezet: Kitűzni egy olyan célt, amely szenvedéllyel tölt el</b> .....	<b>9</b>
Készíts egy Küldetésnyilatkozatot .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tippek a saját nyilatkozatod elkészítéséhez és hogy hogyan maradj hű önmagadhoz .....	15
<b>Második fejezet: A céljaid vizualizálásának ereje</b> .....	<b>18</b>
Mi is a vizualizáció? És hogyan segít a Kognitív Viselkedési Terápiában (KVT) és a Vonzás Törvényében .....	19
A vizualizáció igazi haszna.....	20
<b>Harmadik fejezet: A fontossági sorrend és a céljaid meghatározása</b> .....	Error!
Bookmark not defined.	
A célkitűzés problémája.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tűzz ki három célt és kezd el magvalósítani .....	26
A három cél kiválasztása .....	28
<b>Negyedik fejezet: Maradj elkötelezett</b> .....	<b>29</b>
A szenvedély ereje .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Hogyan ösztönözd a vágyaidat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Még több tipp az elkötelezetten maradáshoz .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

<b>Ötödik fejezet: Az elszámoltathatóság fontossága és a mások segítségének elfogadása .....</b>	<b>39</b>
Meg kell osztani másokkal a céljaidat? .....	41
Győzd le a félelmed .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Hozz létre egy mozgalmat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Hatodik fejezet: Az életmód váltás megvalósítása .</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Mi is az 'életmódtervezés' .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Hetedik fejezet: Fektesse be magadba - Olvass, Olvass, Olvass..</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Az olvasás ereje .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Néhány nagyszerű könyv a kezdéshez.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Nyolcadik fejezet: Hogyan maradj motivált amikor elbátortalanítással találkozol .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Energia gazdálkodás .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Kilencedik fejezet: Tartsd életben a céljaidat .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Felülvizsgálni a céljaidat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tizedik fejezet: Következtetés és a cselekvési terv elkészítése...</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Méltánylás .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## Bevezető

---



Ahhoz, hogy igazán sikeres légy, először el kell döntened, mi az amit el szeretnél élni. Nem kaphatod meg az életben azt amit szeretnél addig, amíg nem döntötted el hogy pontosan mi is az amit ténylegesen szeretnél.

Ez az amiről a célkitűzés igazából szól. Annak érdekében, hogy teljesebb életet kezdj élni és hogy kiaknázd a teljes potenciálodat, kell legyen egy célod és feltétlenül tudnod kell, hogy mi is az, amit el szeretnél élni.

Tök egyszerű nem?

Azért nem épp ennyire!

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

Nem tudom, ha halottál róla, de létezik egy olyan dolog, amit a célkitűzés művészetének neveznek. Azon belül pedig létezik egy körülhatárolható 'jó irány' meg egy 'rossz irány'. És ha a rossz irányba indulunk el a célkitűzés útján, nagyon lecsökkenthetjük a céljaink elérésének az esélyét. Azt pedig tudjuk, hogy egy rossz cél mennyire megnehezítheti a siker elérését.

Ezzel szemben, ha helyesen tűzöd ki a céljaidat, megnő az esélye annak, hogy sikeres légy, és hogy sokkal magabíztabban tedd meg a szükséges lépéseket a terved megvalósítása irányába.

De hogyan is történik a helyes célkitűzés? Ez nem csak a módszertanra és szóhasználatra vonatkozik, de a tartalomra is. Ugyanis létezik egy másik forgatókönyv is, amely valóra válhat ha rosszul tűzöd ki a céljaidat: elérheted azokat a célokat, viszont nem leszel boldog azzal amit megvalósítottál.

Ebben a könyvben megtanuljuk, hogyan tűzzünk ki helyes célokat és hogy hogyan ériük el azokat...

Mi az amit tanulni fogsz?

- Hogyan ismerd fel az életed célját
- Hogyan írd meg a 'küldetés nyilatkozatodat'
- Hogyan változtat meg mindent, ha van egy célod, ami sokkal céltudatosabbá, karizmatikusabbá és lelkesebbé tesz
- Hogyan fogalmazd meg a céljaidat úgy, hogy növeled azok elérésének az esélyét
- Hogyan maradj motivált és hogyan ragaszkodj a céljaidhoz még akkor is, amikor az út nehezzé válik
- Hogyan készíts olyan tervet, amely beleillik az életstílusodba és a rutinodba
- A vizualizálás ereje és hogyan segít megvalósítani azt, amit szeretnél

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

- Hogyan maximalizáld az esélyeidet arra, hogy elérd amit tényleg szeretnél
- Mi a következő lépés abban az esetben, amikor sikeresen meghatározod a céljaidat

Mire a könyv végére érsz, a birtokodban lesz egy olyan eszköztár, amely képessé tesz arra, hogy könnyedén ránézz az életedre, elgondolkodj azon, amit esetleg változtatni szeretnél, és hogy meg is tedd a szükséges lépéseket a siker érdekében. Képes leszel azzá válni, aki lenni szeretnél és képes leszel megvalósítani azt az életmódot amit élni szeretnél. És mikor végeztél mindezzel, az élet el kezd hirtelen egyre több értelmet nyerni.

## Első fejezet: Kitűzni egy olyan célt, amely szenvedéllyel tölt el

---



Mindegy hogy egy önfejlesztő könyvet olvasol vagy egy motivációs posztert nézel, a leggyakoribb tanács amit hallunk az az hogy 'ne add fel a céljaidat'. 'Éld az álmaidat', 'kövesd a szivárványt', 'a csillagos ég a határ', 'ne add fel'...

Ugye, mind hallottuk már ezerszer.

Ezek mind nagyon szép közhelyek. Bizonyára igaz, hogy nem szabad abbahagynunk az álmaink megvalósítását és valóban elérhetünk bármit, amit kigondolunk.

De akkor mégis mi a gond ezzel a tanáccsal? Miért nem működik? Ha bármit elérhetünk, miért nem inspirált a legtöbbünket arra, hogy milliomos rock sztárok vagy vállalkozók legyünk ?

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

A válasz ezekre a kérdésekre az, hogy ezek a kijelentések önmagukban csak üres közhelyek, mivel hiányzik belőlük a legfontosabb elem. Azt mindannyian tudjuk, hogy követnünk kell az álmainkat. A legnehezebb viszont elsősorban az, hogy olyan álmokat válasszunk, amelyeket érdemes követni.

Mi van például akkor, ha nem tudjuk, hogy mik szeretnénk lenni?

Mi van akkor, ha az, amit szeretnénk teljesen irreális?

Vagy mi van abban az esetben, amikor két különböző cél teljesen ellentétes egymással?

Néhány ember annyira szerencsés, hogy csak egy célja van. Van egy szenvedélye, ami tényleg boldoggá teszi őt. És ez az, ami sokkal könnyebbé teszi számára, hogy elkötelezett és elszánt maradjon.

Erre a legjobb példa az amikor valaki mindig is egy profi atléta szeretett volna lenni és van lehetősége arra, hogy minden szabad idejét edzéssel töltsse, hogy ezáltal a legjobb lehessen.

Egy másik hasonló példa amikor valaki csontkovács, tengerbiológus vagy bármi más szeretne lenni!

Akármelyik eset is legyen, ezeknek az embereknek abban a kiváltságban van részük, hogy már előre tudják, mit szeretnének és el is érhetik azt.

De mi van abban az esetben, ha nem érzel ilyen szenvedélyt egyetlen szakma iránt sem? Mi van, ha olyasvalaki vagy, aki talán atléta is szeretne lenni, de öltönyt is

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

szeretne viselni? Mi van akkor, ha csak egy csendes életet akarsz, de viszont unatkozni sem szeretnél?

Vagy, ha úrhajós szeretnél lenni, de már 40 éves vagy és elég kevés esélyed van rá, hogy össze jöjjön?

Ez az, amire megoldást kell találnunk és ez az amivel a következőkben foglalkozni fogunk...

### **Készíts egy Küldetésnyilatkozatot**



## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

Az első dolog amit tenned kell, az az hogy fedezd fel mi is a szenvedélyed. Mi az, ami hajt és mozgat belülről. Ez nem ugyanaz mint a célod, de fontos, mert segít abban, hogy jó célokat tűzz ki.

Némely embernek nem is olyan egyszerű előhozakodnia egy konkrét céllal és azt mondani 'Én ez és ez szeretnék lenni' vagy 'El szeretném ezt érni...'

Tehát, ha tudod, mi az, ami fontos a számodra és mi az ami izgalomba hoz, akkor ez segíthet, hogy felismerd azokat a dolgokat, amelyeket el szeretnél érni és hogy véghez is tudd ezeket vinni.

A személyes küldetésnyilatkozat nagyon hasonlít az üzleti életben is használt 'küldetésnyilatkozat' fogalmához. Az üzleti életben egy küldetésnyilatkozat egy rövid mondat vagy kifejezés, ami leírja a vállalkozás célját. Ez a rövid mondat ösztönzi a márkát, amely össze tartja a vállalat termékeit, és ami sokszor segít a döntéshozatal folyamataiban is.

A küldetésnyilatkozat nem arról szól, amit a vállalat csinál, hanem arról, amiért csinálja. Egy küldetésnyilatkozat nem úgy hangzik, hogy 'sok pénzt csinálni számítógép eladásokból' hanem 'segíteni az embereknek, hogy többet tudjanak alkotni gyönyörű eszközök segítségével'. A második kijelentés sokkal inspirálóbb és segít a vállalatnak szem előtt tartani, hogy mi is a fontos a számára, amikor a termékeket tervezi, vagy amikor azon gondolkodik, hogy hogyan reklámozzon hatékonyabban.

Az alábbiakban hadd ajánljak egy-két ilyen példát a figyelmedbe.

A Microsoft küldetésnyilatkozata:

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

*“ Képesé tenni az embereket és vállalkozásokat világ szerte, hogy megvalósítsák a teljes potenciáljukat. ”*

A Nike-é pedig:

*“Inspirációt és újítást vinni minden atlétához. ”*

A Starbucks-é ez:

*“ Inspirálni és táplálni az emberi szellemet - egy személy, egy csésze és egy szomszédság egyszerre. ”*

Ezek a kijelentések túlmutatnak magukon a termékeken és segítenek a vállalatoknak, hogy igazi kérdéseket tegyenek fel és ezáltal olyan márkát hozzanak létre, amely mögé felsorakoznak az emberek.

Sok ember állítja, hogy az utóbbi években az Apple elveszítette az irányt és abbahagyta az újítást, ami a küldetésnyilatkozatot illeti. Ha vetünk egy gyors pillantást a küldetésnyilatkozatukra, azonnal megtudjuk, hogy miért.

A régi küldetésnyilatkozat így hangzott:

*“ Hozzájárulni a világhoz olyan eszközöket alkotva, amelyek előre segítik az emberiséget. ”*

Ha figyeled, ez egy inspiráló küldetésnyilatkozat, amely igazi célt és irányt ad a vállalatnak.

És nézd az újat:

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

*“ Az Apple készíti a Mac-et, a legjobb személyi számítógépet a világon. Az Apple vezeti a digitális zene-forradalmat az iPod és iTunes online üzleteivel. ”*

Nos, szerintem ez egy elég lapos küldetésnyilatkozat, ahol nincs helye az értelmezésnek és a vízióknak.

Ez nem egy küldetésnyilatkozat, hanem inkább egy szándéknyilatkozat. És ez az a különbség, amit látnod kell a személyes szinten is.

Szóval, ahelyett hogy azt mondod:

*“Egy gazdag üzletember szeretnék lenni”*

Ami amúgy egy szándék nyilatkozat. Ehelyett inkább mond ezt:

*“Olyan tudás birtokába szeretnék jutni, amely által értelmes módon befolyásolhatom a körülöttem lévő világot.”*

vagy:

*“ Akarom azokat az erőforrásokat és státuszt, ami a szakmai tudásomból származik. ”*

Vagy talán:

*“ A vezetői gondolkodásmódommal szeretnék hozzájárulni egy olyan vállalat építéséhez, amely tényleg megbecsül engem. ”*

Ezek mind ugyanannak a célnak a különböző megközelítési módjai, amelyek viszont közelebb visznek ahhoz az úthoz, amely boldoggá tesz.

## **Tippek a saját nyilatkozatod megalkotásához és hogy hogyan maradj hű önmagadhoz**

Űrhajós szeretnél lenni? Gondolj egy merész célra. De miért is szeretnél űrhajós lenni? Hogy új helyeket fedezz fel? Vagy van benned egy igazi vágy a tudomány és az univerzum iránt? Vagy talán izgalomba hoz a veszély?

Amikor felismerted mi a központi mozgató rugója és hajtóereje a céloknak, elkezdheted megalkotni a nyilatkozatodat.

A küldetés nyilatkozatod lehet:

*"Egy igazi úttörő lenni és új helyeket felfedezni fizikálisan vagy virtuálisan."*

vagy:

*"Felfedezni az univerzum gyönyörű titkait."*

vagy:

*"Egy olyan életet élni, amely tele van veszélyekkel és izgalommal "*

vagy:

*"Felfedezni az univerzum titkait, amelyek megtöltenek ámulattal."*

Ami ezt erőteljessé teszi az az, hogy láthatod magad előtt azt a célkitűzést, hogy űrhajós legyél, de mutathat számodra egy más módot is, ahogyan elérhetsz hasonló célokat. Ha túl idős vagy ahhoz, hogy űrhajós legyél, talán dolgozhatsz kutatóként. Esetleg lehetsz felfedező. Talán készíthetsz dokumentum filmet egzotikus lényekről. Esetleg írhatsz egy könyvet az űrről. Vagy lehetsz asztrofotós.

Ezek ugyanazt az alapvágyat töltik be, de különböző módon. Most elkezdheted kitűzni azt a célt, amely megvalósítható és amely könnyedén beleillik az életmódodba és az erőforrásaidba.

### **Amire érdemes oda figyelni**

A folyamat során lehet, hogy új, ismeretlen vizekre evezel. Lehet, hogy nem olyan karrier elé nézel, amit mindig is elképzeltél. Az is lehet, hogy aggódsz, ha az emberek megkérdőjelezzik a döntéseidet.

Az is megtörténhet, hogy az a küldetés nyilatkozat, amit megalkottál, túlságosan nagyszabású. Vagy az is lehet, hogy nem elég nagyszabású! Talán azért aggódsz, hogy mások ki fognak nevetni, vagy lenéznek majd.

De ez azt jelenti, hogy a jó irányba haladsz. Gondolj a legsikeresebb és a legnagyobb eredményt elért emberekre a világon. Mind forradalmárok voltak! Mind olyan emberek voltak, akik készek voltak megkérdőjelezni a társadalmi normákat.

Ha egy olyan célt alkotsz magadnak amit 'elvárnak' tőled, akkor az ebben a könyvben található információ a számodra nem fog mondani semmit. A helyes cél és a helyes látás viszont legbelülről fog motiválni téged. Amikor elkezdesz a szenvedélyedről beszélni életre kelsz, megtelsz lelkesedéssel és karizmával, ami inspirálni fog másokat is.

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

Az igazi szenvedély hozza létre a vezetőket. Az igazi szenvedély az, ami felkölti az embert hajnalban edzeni.

Az édesanyád kedvéért ügyvéd lenni és a szomszédnál gazdagabbá válni, nem tartalmazza ezeket a dolgokat. Ezért légy őszinte és hű önmagadhoz.

Ne feledd, hogy nem olyan célra van szükséged, ami a karriered körül forog. Valami olyan célkitűzés kell, ami a szabadidődöt célozza meg. Például, ha érdekel az űr, miért ne csinálhatnál űrfotokat?

Ha egész életedben rock-sztár szerettél volna lenni, de amikor a küldetés nyilatkozatodat írtad rájöttél, hogy csak a zenédet szeretnéd megosztani a világgal, akkor miért nem készítesz egy YouTube csatornát, ahol megoszthatod a zenédet? Ha elég követőt gyűjtesz, akár lemez szerződési ajánlatot is kaphatsz, de ha ez nem is jönne össze, legalább megélted az álmodat.

Sokszor az álmainkat könnyebb elérni mint gondolnánk, viszont sok esetben mi magunk vagyunk az akadályok a célunk elérésének az útjában azáltal, hogy sokat gondolkodunk azon, hogy mit kellene tennünk, ahelyett, hogy azon gondolkodnánk, mi az, amit szeretnénk tenni.

Sok esetben a siker titka csak annyi, hogy kevesebbet dolgozzunk és több időt hagyjunk a szenvedélyeinkre. Ez az, amiről az 'életmódtervezés' igazából szól és amivel még fogunk a könyv hátralevő részében foglalkozni.

## Második fejezet: A céljaid vizualizálásának az ereje

---



A vizualizáció egy picit ellentmondásos dolog. Vizualizálni a célokat az egyik leggyakoribb tanács az 'éld az álmaidat' mellett. De ez így túl egyszerűen hangzik.

A kutatások szerint, egyes esetekben a vizualizáció igazából lecsökkenti a siker esélyeit. Ennek az oka az lehet, hogy mikor vizualizáljuk a célt ez demotiválóvá válhat számunkra. Azt az érzést keltheti bennünk, hogy már el is értük azt amit szerettünk volna és arra készletet hogy sokkal tovább ülünk a babérjainkon.

Ugyanakkor, a vizualizáció gyakran túl absztrakt és túl homályos ahhoz, hogy igazi hasznát vegyük. Azok az emberek, akik arról álmodoznak, hogy azt teszik amit szeretnének - a tudomány szerint - gyakran nem valósítják meg a céljaikat.

Ez nem azt jelenti, hogy a vizualizáció haszontalan. Csak meg kell érteni, hogyan lehet úgy használni mint egy eszközt és hogyan ne engedjük hogy felülkerekedjen rajtunk.

### **Mi is a vizualizáció? És hogyan segít a Kognitív Viselkedési Terápiában (KVT) és a Vonzás Törvényében**

Valószínűleg a legjobb módja a kezdésnek az lenne, ha megnéznénk közelebbről, hogy mi is a vizualizáció. Majd szeretnék arra is rámutatni, hogy hogyan lehet kombinálni a vizualizációt a KVT (Kognitív Viselkedési Terápia) technikákkal annak érdekében, hogy még erőteljesebb hatást érzünk el.

A vizualizáció a lelki szemeinket használja arra, hogy egy képet alkosson arról a jövőről, amit élni szeretnénk. Amikor ezt teszed, az történik, hogy az agyad egyes részei elkezdenek égni, ugyanúgy mintha valóságosan átélnéd azt a dolgot.

Amikor például elképzeled hogy az erdőn mész keresztül, a mozgási területek fognak égni, ahogyan a látókéreg területei is. Persze kevésbé fognak égni mintha tényleg megtörténne, de összben a tapasztalat hasonló.

Ez tehát azt jelenti, hogy amikor valamit vizualizálsz, az agyad úgy fogja fel mintha már meg is történne az a bizonyos dolog. És ez az amiért a vizualizáció ennyire hatékony eszköz lehet amikor a magabiztosságról, motivációról és a célhoz való ragaszkodásról beszélünk.

A Kognitív Viselkedési Terápia a pszichológiának egy olyan ágazata, amely a gondolkodási folyamat megváltoztatása körül forog annak érdekében, hogy jobb eredményeket érzünk el. Ez azt jelenti, hogy látva a korlátainkat ('Én soha nem voltam valami jó ebben a dologban...'), kihívást intézünk feléjük, majd

behelyettesítjük egy sokkal pozitívabb gondolattal, mint például ('Egy erőteljes szakmai tudáskészletem van'). Ez segít nekünk, hogy sokkal motiváltabbak legyünk és sokkal valószínűbb hogy ilyen módon elérjük a céljainkat.

Ugyanazt elérhetjük a vizualizációval, csak ebben az esetben egy bizonyos célt vizualizálunk és úgy érezzük mintha tényleg megtörténne. Ha azt vizualizáljuk, hogy milliomosok vagyunk, az agyunk ideiglenesen úgy érzékeli, mintha azok is lennénk.

És ha ezt elhiszed, mégha csak ideiglenesen is, úgy érezheted, hogy van rá esélyed, hogy azzá válj, aki szeretnél. A 'vonzás törvénye' azt állítja, hogy amikor elképzeljük magunkat egy bizonyos helyzetben, hajlamosak vagyunk azzá válni, mivel megváltoztatja a hozzáállásunkat és a cselekedeteinket.

Amikor azt hiszed magadról, hogy egy elképesztően hozzáértő üzletember vagy üzletasszony vagy, elkezdesz sokkal magabiztosabb lenni az interjúkon, több pozitív kockázatot vállalsz a beruházásokban és magasabbra jutsz. Még az öltözeted is professzionálisabb lesz és az emberek észreveszik - ami el fog vezetni végső soron ahhoz, hogy nagyobb eséllyel kapd meg az előléptetéseket és felelősséget amivel boldogulsz majd.

Vizualizálj. Higgy. És tedd valósággá!

### **A vizualizálás praktikus felhasználása**

Egy másik praktikus haszna a vizualizációnak a küldetésnyilatkozat megalkotásában van. Ha problémát okoz azoknak a dolgoknak a felismerése amelyek szenvedéllyel töltenek el, próbáld meg behunyni a szemed és vizualizáld a tökéletes jövőt.

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

Képzeld el magad 10-20 év múlva. Hol szeretnél lenni? Hol élsz? Milyen a házad? Van-e családod? Mi a munkád?

Némely ember egy csendes házikót képzel el maga és a családja számára. Néhányan a tűz körül látják magukat karácsonykor a gyerekeikkel társasjátékozni.

Mások világutazóként képzelik el magukat.

Vagy úgy látják magukat, hogy egy magas épület tetejéről nézik a várost egy drága öltönyben.

Bármelyik legyen is az eset, legtöbbünk számára könnyű idevarázsolni a lehető legideálisabb jövőt, amely a lehető legboldogabbá tenne. És ez az az absztrakt ötlethalmaz, amiből kiindulva sokkal konkrétabb célokat és stratégiákat alkothatunk.

Ehhez az emlékeinkre is támaszkodhatunk. Ha nehéz elképzelned a tökéletes jövőt, akkor emlékezz vissza a tökéletes múltra. Melyek a legboldogabb emlékeid? Melyek a legbüszkébb pillanataid? Ezeket felidézve felismerheted azokat a dolgokat, amelyek boldogabbá tehetnek a jövőben.

Egy másik módja a vizualizáció használatának az "alternatív szimuláció". Ez a lehetséges jövőképek elképzelését jelenti és az azokon a dolgokon való gondolkodást, amelyek elősegítik annak a megvalósítását, vagy a hibák kiküszöbölését.

Ez egy nagyon jó módja annak, hogy letezteld az elképzeléseidet a jövővel kapcsolatban. Azon gondolkodsz, hogy egy rocksztár legyél? Akkor állj meg egy pillanatra és nézd meg, hogy mit is jelentene ez valójában. Vizualizáld és menj végig minden lépésen: tényleg neked való ez?

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

A közfigyelembe lennél, gazdag lennél, állandóan utaznál, nehezebb lenne családot alapítani, ezrek előtt kellene fellépj, az emberek nagyon sikeresnek tartanának...

Vannak jó és rossz dolgok ebben, attól függően, hogy ki vagy. Tehát képzeld el ezt a jövőt, vezesd végig a gondolataidon, gondolj minden eshetőségre...majd dönts el, hogy még mindig úgy gondolod-e hogy ez neked való!

## Harmadik fejezet: Rangsorold és tűzd ki a céljaidat

---



Eddig arról beszéltünk, hogy hogyan vizualizáljuk a céljainkat, amelyeket el szeretnénk érni. Most itt az ideje a rangsorolásnak és a célok megalkotásának.

Ez az a pont, ahol a dolgok rossz irányba mennek nagyon sok ember esetében. A probléma az, hogy nem tudjuk, hogyan kell kitűzni egy célt amit el is érhetünk, ehelyett egy szürreális és rosszul meghatározott célt kapunk.

Ez a különbség a cél és a látás között és ez a különbség azok a célok között, amiket el tudunk érni és azok között, amelyeket nem.

Van egy látásod és van egy küldetésnyilatkozatod. De ha csak ennyi, jó esélyed van rá, hogy soha nem valósítod meg a tervedet - ahogyan láttuk a korábbiakban. Ezt igazolták a kutatások, amelyek azt mutatják, hogy az a tény, hogy van egy célunk 'engedélyt' adhat számunkra, hogy pihenjünk a babérjainkon.

### **A célkitűzés problémája**

Azok a 'cél' típusok, amelyeket a legtöbb ember leír nem igazán működnek. Mondjuk például, hogy a rövidtávú terved az, hogy jól nézz ki és hogy jól érezd magad. Hogy a legjobb formádat add és hogy egészséges és boldog légy ennek következtében.

Tehát kitűzöd a célodat:

"Leadni 10 kilót jövő évig."

Ez úgy hangzik, mintha egy tökéletes cél lenne, ami elég jól működhet, de valójában túl elvont és túl hosszú távú.

Ha az a célod, hogy leadj 10 kilót, akkor a fenti célkitűzés nem igazán nyújt konkrét útmutatást arra nézve, hogy ezt hogyan érheted el. És nem csak ez, hanem egy év túl hosszú idő, ami azt jelenti, hogy megtörténhet, hogy addig halogatod az edzéseket amíg már túl közel van az év vége.

Más szóval, egy reggel arra ébredhetsz, hogy nincs sem energiád, sem motivációd. Ezért azt mondod magadnak: 'egy nap nem számít', 'holnap majd bepótolom' vagy 'bepótolom jövő héten'. Bármelyik esetben úgy fogod érezni, hogy nincs miért aggódni egy edzés kihagyása miatt, mivel egy év nagyon hosszú idő és még rengeteg idő van a cél eléréséig.

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

De mi történik ilyenkor? Végül megpróbálsz bezsúfolni az összes edzésedet egy rövid időkeretbe, mivel olyan sokszor elnapoltad. Három hónap edzés után annyi kifogást találtál, hogy igazából híztál egy kilót.

Most meg muszáj sietni.

De ekkor rájössz, hogy az élet közbelép.

Lehet, hogy beteg leszel, lehet hogy túl elfoglalt vagy, talán a rutinod változik és már nem marad idő az edzésre.

És most ott találsz magad mérföldekre lemaradva.

A végére rájössz, hogy soha nem fogod időben elérni a célot, ezért teljesen elcsüggedve érzed magad és végül feladod a célot.

A probléma ezzel a céllal a következő:

- Túl hosszú távú
- Túl rendezetlen
- Túlságosan megfoghatatlan

Tehát gondoljunk egy újfajta célra. Ebben az esetben, a célunk az, hogy tornásszunk legalább 15 percig, négyszer hetente.

Ez most már egy sokkal egyértelműbb, egyszerűen megérthető cél, amit végig lehet követni és teljesen kézzel fogható.

A súlyvesztés részben a genetikától és részben a metabolizmustól függ. De mindenkinek van 15 perce egy nap. Ez tehát azt jelenti, hogy teljesen a te irányításodtól, akaraterődtől és eltökéltségedtől függ. Tehát teljesen tőled függ.

Ami ennél is jobb, az az, hogy azonnali hatályú. És vagy sikerül, vagy elbuksz.

Ez azt jelenti, hogy nem mondhatod 'majd bepótolom jövő héten', mert ennél a pontnál már elbuktad azt a hetet. Ez egy egyszerű cél, amit vagy megvalósítasz, vagy elbuksz. És ha nem sikerül, megpróbálhatod a következő héten anélkül, hogy elcsüggednél.

Ugyanez érvényes minden más célra is, nem csak a testedzésre. Tehát ahelyett, hogy azt a célt tűznéd ki, hogy 'írok egy Bestseller regényt' mond azt, hogy 'minden este írok egy oldalt'.

A legjobb az egészben az, hogy ha ezekre a kis célokra koncentrálsz, akkor a teljes látásod kialakul magától. A mindennapi dolgokra figyelsz és hagyod, hogy a nagyobb kép magától formálódjon.

### **Tűzz ki három célt és kezd el magvalósítani**

A kulcs tehát az, hogy ismerd fel melyek azok a kisebb lépések, amelyek a leghatékonyabbak a szélesebb körű céljaid és látásod elérésében. Hogyan osztod föl a célotat kisebb részekre, hogy könnyebb legyen végigkövetni?

Ez azt jelenti, hogy ki kell találni egy tervet, ami nem más, mint egy útvonal-terv.

Most, hogy már tudod mi a szenvedélyed, a következő lépés az lenne, hogy minden amit teszel az életben támogassa ezt a szenvedélyt.

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

Lehet, hogy olyan munkahelyed van jelen pillanatban amit nem szeretsz, de ennek a munkahelynek segítenie kell abban, hogy közelebb kerülj ahhoz az életmódhoz, amit szeretnél. Ez az úti-terved része kell hogy legyen.

Térképezz fel és nézz meg minden egyes lépést, amit tenni fogsz a végső cél irányába.

Megfontolandó, hogy a cél amely fele haladsz ténylegesen elérhető azzal az erőforrással, amivel jelenleg rendelkezel? De ne kövesd el azt a hibát, hogy azt hiszed nem vagy képes megtenni azokat a dolgokat, amelyeket szeretnél.

A kulcs az, hogy találj egy megoldást arra, hogy hogyan juss el oda, ahova el szeretnél jutni, arról a pontról amelyen jelenleg vagy.

Az előzőekben már beszéltem arról, hogy hogyan lehetsz egy sikeres zenész egy YouTube csatorna segítségével, ahol megosztod a zenédet. Ez természetesen nem a tökéletes megoldás erre a célra, de attól még nagyon jól működik.

A lényeg, hogy próbálj alternatív utakat találni annak elérésére amit szeretnél. Ennek egy nagyon jó példája Sylvester Stallone. Stallone szeretett volna egy hollywood-i színész lenni, de igazából senki sem adott neki rá lehetőséget. Az akadozó beszéde és az olaszos megjelenése biztosították őt arról, hogy csak rövid részekben fog játszani, mint a 'nehézfű', emiatt feltétlenül kellett talájon egy másik módot arra, hogy betörjön a show business-be.

Ez a másik mód, amit talált az volt, hogy írt egy forgatókönyvet (amúgy nagyon jó forgatókönyvíró volt). Ez a forgatókönyv a Rocky volt és a producerek és a stúdiók annyira izgalomba jöttek tőle, hogy óriási összegeket ajánlottak fel a jogok megszerzésére.

De Stallone annyira állhatatos volt, hogy azt mondta csak akkor adja el a jogokat, ha ő játszhatja Rocky-t. A stúdiók erre nem nagyon voltak hajlandóak, de végül beadták a derekukat – és a többi már történelem!

Hasonlóan, Arnold Schwarzenegger is egy nem mindennapi útat választott a karrierjében. Először híres testépítő lett, majd ezt a helyzetét használta ugródeszkeként, hogy sikeres színész majd politikus legyen.

Vannak adottságaid, vannak kapcsolataid és nem vitás, hogy máris haladtál előre. Ezért gondoldj arra melyik a leginkább megfelelő módja annak, hogy megvalósítsd a célokat és kezdj el abba az irányba haladni kiválasztva három célt.

### **A három cél kiválasztása**

Nézz rá mégegyszer a küldetésnyilatkozatodra és kérdezd meg magadtól, hogy milyen változtatásokra van szükséged az életben ahhoz, hogy közelebb kerülj a céljaid megvalósításához. Mit kell megváltoztass és hogyan kell megváltoztasd, ahhoz hogy azzá a személlyé válj akit megálmodtál? Lehet, hogy valami egészen kicsi dologgal kezdődik - mint újrendezni az otthoni irodádat, formába jönni, vagy találni egy új munkahelyet.

Tedd meg ezt az 'első lépést'.

Most változtasd ezeket egyszerű célokká, amelyeket napi-szinten végig tudsz követni. Jegyezd meg, hogy ezek a célok rövid távú célok kell legyenek és az, hogy sikerül vagy elbuksz teljesen a te felelősséged.

Szeretnél például egy új munkahelyet? Ez önmagában nem lehet cél, mivel nagyrészt a hatáskörödön kívül esik és emiatt egy potenciális csalódottság forrása.

Ehelyett legyen az a célod, hogy hetente elküldesz három önéletrajzot. Ez már olyasvalami, ami teljesen a hatáskörödön belül van, és amit sokkal könnyebben nyomon tudsz követni. És azt veszed észre, hogyha oda figyelsz erre a kis lépésre a munkahely megtalálása “csak úgy” összejön.

Vegyél hármat ezek a lépések és célok közül és írd le. A három cél egy nagyon jó kiindulópont, mivel igazi változásokat indít el, de viszont nem igényel túl nagy erőfeszítést vagy változást a mindennapi rutinodban. Írd le ezeket a célokat és kötelezd el magadat arra, hogy végigcsinálod.

## Negyedik fejezet: Maradj elkötelezett

---



Több, mint valószínű, hogy a célod az, hogy sikeres, magabiztos és vonzó légy. Ezek a dolgok meglehetősen magas célok, de elérhetőek, ha ezeket az absztrakt koncepciókat kézzelfogható és konkrét lépésekként határozod meg.

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

Lehet, hogy a három célod ebben a z esetben a következő:

- elkötelezni magad egy heti négyszeres edzési rutinra
- minden hónapban valami megnyerő dolgot adni hozzá az önéletrajzodhoz
- felújítani a gardróbodat minden héten egy új ruhával

Ezek a kis változtatások javítani fogják a hozzáállásodat, építeni fogják az önbizalmadat és jobb előrehaladást biztosítanak a kapcsolataidban és a karrieredben.

Leírod a céljaidat és jól érzed magad velük kapcsolatban ...

...de közbe lép az élet.

A következő hét a legfárasztóbb heted lesz. A munka lélek-romboló és nagyon stresszes és tényleg úgy érzed hogy nincs meg az akaraterőd ahhoz, hogy az irodán kívül más tapasztalatokra tegyél szert, vagy hogy több felelősséget vállalj és képzési lehetőséget a munkádban. Csak meg kell lovagolnod a hullámokat...

És eközben olyan fáradtan jössz haza, hogy tényleg nem érzed úgy mintha tudnál edzeni négyszer hetente.

És ne is említsük azt a tényt, hogy éppen pénz szükében vagy és pont új ruhára nem futja. Különben is tél van, túl sötét van már, amikor hazaérsz a munkából, ahhoz hogy elmenj vásárolni.

Tehát félszívvvel megpróbálsz megvalósítani a céljaidat mielőtt teljesen lemondanál róluk. Hányszor történt ez meg a múltban? Hányszor döntötted el, hogy elkezdesz egy új edzési tervet, amely végül csak egy hetet tart mielőtt

teljesen feladnád? Gyakran még pénzt is költesz egy profi edzés-programra és még így sem működik igazán, ahhoz hogy végig kitarts mellette.

Hányan döntöttük el, hogy gyarapítjuk a ruhatárunkat és közben pár hét után meguntuk?

És mióta mondod magadnak, hogy keresel egy új munkahelyet?

A következő kérdés a számunkra tehát az hogy hogyan tűzzünk ki célokat úgy, hogy hosszú távon se adjuk fel egészen addig, amíg megvalósítottuk azokat. Nos, hogyan bizonyosodsz meg arról, hogy ragaszkodni fogsz a céloddhoz a napok teltevel is?

## **A szenvedély ereje**

Az első és legfontosabb dolog mindenek fölött, hogy megbizonyosodj arról, hogy a szenvedély, amelyet követsz tényleg a szenvedélyed.

Ahogy már korábban is említettem, ez feltétlenül fontos ahhoz, hogy a terved további része működjön.

Ez azért van, mert ha van egy szenvedélyed, az életre kelt. Tudtad, hogy azok az emberek, akiknek van szenvedélyük sokkal vonzóbbak? Sokkal karizmatikusabbak és meggyőzőbbek?

Az egyik dolog amit arra használunk, hogy lemérjük a karizmát az a gesztikuláció. Ha valaki sokat járkal amíg beszél és nagyon gesztikulál, ezt a karizma jelének tekintjük, és ennek köszönhetően sokkal valószínűbb, hogy hallgatunk rá, hogy

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

inspirálódunk abból amit mond és végül, engedjük magunkat befolyásolni a nézőpontja által.

És az ellenkező neműek vonzónak fogják ezt találni.

A szenvedélyes emberek lenyűgözőek, van belső hajtóerejük, izgalmasak és tele vannak pozitív energiával.

Minden reggel úgy kelni fel, hogy pontosan tudod mi az, amit el szeretnél érni, olyan mintha egy fényes lámpát gyújtanának fel benned, amelyhez mindenki úgy vonzódik, akár a lepkék.

És ez az, ami az akarást véghezviszi benned, ami motivál az előtted álló feladat elvégzésére.

Will Smith azt mondta, hogy az ő sikerének a titka egyszerűen csak az, hogy tovább akar maradni a taposómalomban, mint bárki más.

Dwayne 'The Rock' Johnson vitathatatlanul az egyik legsikeresebb ember a földkerekségen jelen pillanatban. A legjobban kereső színészek közé tartozik és nem rég a világ legszexisebb férfijává választották, két különböző karriert hódított meg (sportot és a színészetet) és azt pletykálják, hogy a politikában is szeretné kipróbálni magát. A közösségi médiában is óriási a követő tábora.

És hogyan csinálja? Ennek az egyik kulcsát az Instagram oldalán találjuk, ahol minden reggel posztolja, hogy megy a konditerembe. A képein edz, miközben még kint sötét van, vagy azt látjuk, hogy a telefonja ébresztője reggel 4-re van beállítva.

Más szóval, ez egy olyan fickó, aki teljesen elkötelezett a siker-víziója irányába. És a teste egy élő bizonyosága ennek.

Hogyan kel fel abban az órában és edz?

Egyszerű: szereti amit csinál. És hisz abban amit csinál.

Ha küszködsz a céljaidhoz való ragaszkodással, akkor nagy eséllyel nincs meg benned az a hajtóerő, amely képessé tehet arra, hogy elérd azokat. Lehet, hogy a rossz úton jársz?

Ha szereted amit csinálsz – ha tényleg szereted - akkor örömmel fogsz több időt tölteni az üzleteddel, több pénzt fogsz költeni a ruháidra, több időt fogsz tölteni edzőteremben vagy az aszfalton, több időt fogsz szánni annak a bizonyos könyvnek a megírására vagy spórolni fogsz egy világkörüli útra...

## **Hogyan ösztönözd a vágyaidat?**

Amikor úgy gondoljuk, hogy valami nagyon fontos a számunkra, az agyunk a testünket egy másik állapotba kapcsolja. Beindul a szimpatikus idegrendszer, nő a szívritmusunk és az agyunk több dopamint és adrenalint termel. Sokkal koncentráltabbak leszünk, sokkal figyelmesebbek és sokkal nagyobb hajtóerővel tudjuk véghez vinni az előttünk álló feladatokat.

Ez történik, amikor egy oroszlánnyal harcolunk, amikor egy vonzó ellenkező-nemű személlyel beszélgetünk, amikor egy vetélytárssal vitázunk vagy amikor a szenvedélyűnken dolgozunk.

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

Ellenkezőleg is igaz. Amikor valami unalmasat csinálsz - amit a tested nem tart fontosnak a túlélése és a készségeid kivirágzása érdekében - rájössz, hogy az agyad 'pihenni és megemészteni' állapotba kapcsol. Kevesebb dopamint, kevesebb adrenalint termel, és a szívritmusod lelassul.

Lényegében unalmassá válsz.

Ez okozza az ADHD -t. Az ADHD-t az alacsony dopamintermelés okozza, ami azt jelenti, hogy a gyerekek és felnőttek nincsenek teljesen megelégedve azzal a kondícióval, ami körülveszi őket. Nem tartják fontosnak és elkötelezettnek magukat, végül pedig más dolgok elvonják a figyelmüket.

Függetlenül attól, hogy ez egy teljesen felpörgött állapot vagy a magass intelligencia jele, nagyban vita tárgya!

De a lényeg az hogyha nem tudsz összpontosítani a céljaidra, akkor valószínűleg nem érzel szenvedélyt vagy izgalmat azokkal kapcsolatban.

Ez azonban nem mindig csak cél-kérdés - hanem inkább az, hogy úgy érezzük, a lépések messze vannak a céltől.

Ez az a pont, ahol ismét használhatjuk a vizualizációt, hogy motiváljuk magunkat.

Mondjuk, hogy nagyon hideg van kint és el kell menned a konditerembe edzeni, hogy a napi célodat megvalósítsd. Ezt nehéz megtenni és sok ember hajlamos ilyenkor kikapcsolni az ébresztőórát, átfordulni a másik oldalára és magára húzni a takarót!

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

Hogy megelőzzük ezt, amit tenni fogsz e helyett az az, hogy a célra koncentrálsz és megpróbálsz kitapintani azt az érzelmi hajtóerőt. Vizualizálj, majd kösd össze azzal, amit csinálsz. Emlékeztess magad arra, hogy a rövidtávú célok csak egy lépcsőfok azoknak a dolgoknak az eléréséhez, amit a legjobban szeretnél a világon.

Tegyük fel, hogy fekszel egy ágyon és elképzeld magad, hogy milyen csodálatosan nézel ki. Képzeld el milyen jól éreznéd magad, ha lapos és kőkemény hasad lenne. Képzeld el milyen vagány lenne ha nagy karjaid lennének ha pasi vagy, mert ezt szeretik a nők. Képzeld el magad, ahogyan kinézel az öltönyödben. Gondolj arra, hogy mennyivel magabiztosabban mész vagy tartod magad. Gondolj arra, hogy mennyi energiát nyersz abból, ha sokkal egészségesebb leszel. Milyen lenne úgy jönni haza a nap végén, hogy csodálatosan érzed magad?

Valóságosan éld át és lásd magad előtt azt a dolgot ami a hajtóerőt adja. És majd észreveszed, hogy szinte már nem tudsz az ágyban maradni.

Hasonlóan, ha egy könyvet írsz, akkor próbáld meg arra koncentrálni, hogy az milyen lesz. Képzeld el a könyvborítón a saját nevedet nagy nyomtatott betűkkel. Képzeld el, hogy interjúkra mész. Képzeld el a pénzt. Képzeld el hogyan fogja ez megváltoztatni az életmódodat. Majd ülj le és írd meg az első fejezetet.

Az embernek egyedülálló képessége van a vizualizálásra, ezért el tud képzelni dolgokat, sőt képes a tervezésre is, amiből következik, hogy hosszútávú stratégiákat dolgozhat ki, ily módon sokkal több csodálatos dolgot vihet végbe.

Gondolj egy rágcsálóra. Egy egér csak olyan dolgokat tesz amik rövid távon hoznak hasznot a számára. Az egereket a státusz, az éhség és a menedék iránti szükséglet irányítja, mert ez az alapprogramjuk. Tehát ők oda mennek, ahol az étel van. És ha veszélyt érzékelnek, elmenekülnek. És nagyjából ennyi.

De nekünk, embereknek meg van a képességünk elvontan érvelni. Töprengeni. Elképzelni és tervezni. Ez azt jelenti, hogy elő tudunk hozakodni egy olyan stratégiával, amely boldogabbá, gazdagabbá és sikeresebbé tehet.

Ahhoz, hogy motivált maradj, nem szabad elfelejtened, hogy a kis dolgok, amiket teszel egy hosszabb távú célt szolgálnak. Ellenkezőleg úgy fogsz cselekedni, mint egy egér és azt a dolgot fogod tenni, ami pillanatnyilag a legnagyobb meglepetést okozza. Ami normális esetben azt jelenti, hogy leülsz és megeszel egy sütit...

### **Még több trükk**

Ha nehéznek találod a végső célot az életedben tartani, akkor itt egy trükk amit használni tudsz, ami nem más, mint egy konkrét látjel. És persze a legkézenfekvőbb módja ennek az, ha olyan dolgokkal veszed magad körül, amelyek inspirálnak téged. Ez lehet például egy olyan személynek a fotója, akinek a teste ideális. Vagy olvashatsz könyveket nagyon sikeres emberekről (többet erről hamarosan). Ez segíteni fog abban, hogy az ötleteid a gondolataid sorrendjének az elején maradjanak és ez erőt ad arra, hogy felkelj és haladj előre!

### **Plusz pár ötlet, hogy elkötelezett maradj**

Az alábbiakban szeretnék egy pár ötleted a figyelmedbe ajánlani, hogy akkor, amikor a dolgok nehezebben mennek ne add fel és maradj elkötelezett.

Az egyik ilyen ötlet valójában Jerry Seinfeld-től származik...

Jerry Seinfeld egy igen jól ismert író és komikus, aki sikert sikerre halmozott az évek során. Akár kedveled a műfaját, akár nem, az letagadhatatlan, hogy az évek során óriási mennyiségű anyagot halmozott fel és ez egyértelműen azt bizonyítja,

hogy keményen megdolgozott és hogy borzasztóan fegyelmezett. Ebből viszont az következik, hogy az elért eredményeit és sikereit nem a szerencsének köszönheti, hanem a fegyelmezetségének egy nagyon hatásos módszert használva. Seinfeld fegyelmezetségének titkát a szoftver-fejlesztő Brad Isaac osztotta meg, aki belépett a stand-up komédia világába és szeretett volna többet megtudni arról, hogy hogyan jöjjön elő remek anyagokkal. Így fordult Seinfeldhez tanácsért és ez volt az a pillanat, amikor a világ először hallott a stratégiájáról...

### **'Ne szakítsd meg a folyamatot'**

Seinfeld elmagyarázta Isaac-nak, hogy az a képessége, hogy mindig kiváló minőségű anyaggal jöjjön elő annak az elkötelezettségének volt az eredménye, hogy mindig szeretett volna létrehozni valami újat. Amíg folyamatosan írsz, azon kapod magad, hogy mindig találsz elegendő friss anyagot a projektjeidhez. Ami kulcsfontosságú volt ebben a dologban, az az hogy minden nap folyamatosan írt, függetlenül az aznapi munka minőségétől és hogy soha nem adta fel a gyakorlást.

És hogy ez valóban működjön, Seinfeld egy egyszerű segédezközt használt, ami nem más, mint egy naptár.

A szabály egyszerű: azokon a napokon mikor írsz, teszel egy piros keresztet a naptárra. Azokon a napokon, amelyeken nem írsz, nem teszel. Két-három nap után egy kereszt-lánccal végzed, ami jó érzéssel tölt el, mert azt mutatja ott a falon lógva, hogy mindenki lássa, mennyire odaszánt voltál.

Ha pedig nem írtál, nem teszel x-et és ezzel megszakítod a láncot. Ilyen módon egy hónap munkája lemehet a csatornán és végül meglepően rosszul érzed magad miatta.

És ez a kis trükk eléggé motiváló lehet ahhoz hogy végig vezessen különböző rutinokon, akár írásról, akár edzésről legyen szó. A készítés, hogy ne szakítsd meg a láncot, akkor is ösztönözni fog, amikor kevésbé vagy motivált.

### **Használati útmutató**

Ez a stratégia igazából nagyon sok mindenben hasonlít több önfegyelmzési technikához is, amelyekről az önfejlesztő könyvekben olvashatunk.

Az az ötlet, hogy minden nap tegyünk egy picit nagyon népszerű már hosszú idő óta. Ott van például Tim Ferris, önfejlesztő-könyv író, aki gyakran elmondja, hogy hogyan tűzi ki azt az alacsony célt magának, hogy két sort ír minden nap, amikor egy könyvön dolgozik.

Ha egyszer elkezdesz dolgozni - még ha csak egy kicsit is - azon kapod magad, hogy meglepően készletve érzed, hogy menj tovább és csinálj többet.

Tehát amikor rá akarod venni magad a napi 15 perc edzésre, elkezdheted arra bízni magad, hogy kezd csak 5 perccel. Jobb mint semmi és azon veszed magad észre, hogy ha már megcsináltál ötöt, végül megcsinálod a tizenöt percet is.

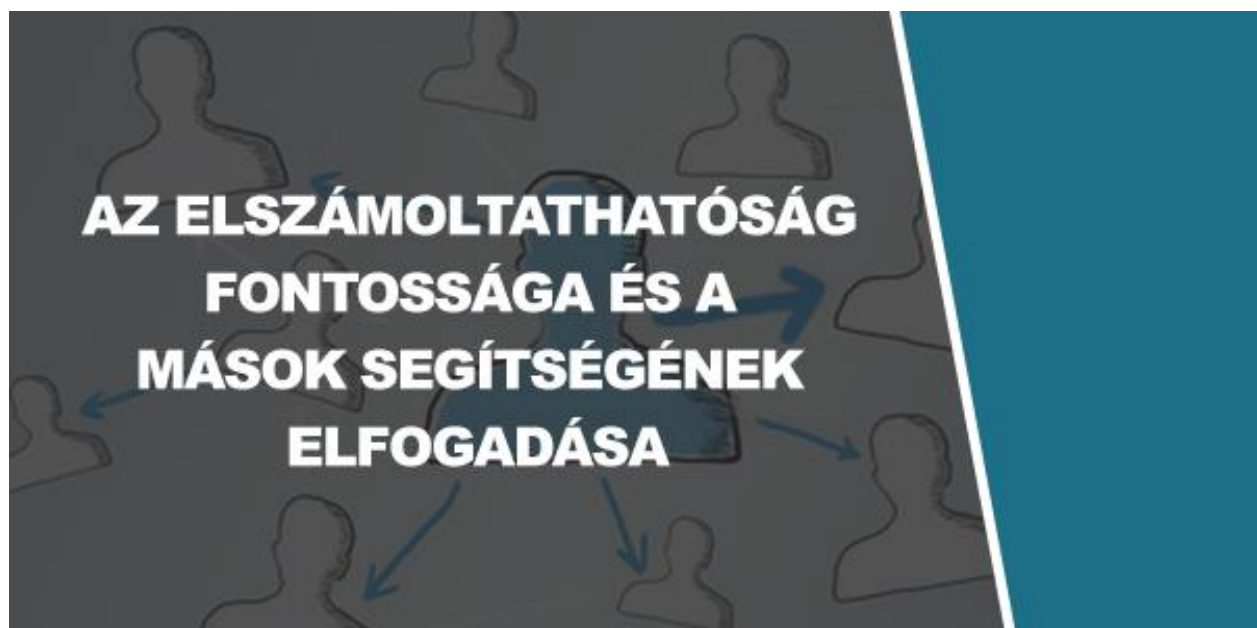
A másik ok amiért ez a stratégia olyan jól működik az az, hogy pozitív visszajelzést biztosít, amely végül a munka és a jutalom közt pozitív összefüggést hoz létre. Akkor is, ha csak egy kereszt egy oldalon, elég ahhoz, hogy a dopamin felszabadulását elősegítse az agyban, ami meglegedés érzését kelti, ha sikerült.

Végül, a stratégia eredményes, mert elvonja a figyelmet a hosszú-távú elvont célokról, amelyek gyakran demotiválóak lehetnek és ilyen módon sikeresen építed a láncodat, mert kézzelfogható haladást látsz ebben az irányban. És amikor elég hosszú láncot építettél a többi célt is rövidnek látod...

Az edzésnél is használhatod ezt a stratégiát. Tudod, hogy amit tenned kell ahhoz, hogy bejegyezhess egy piros keresztet a naptárba és hogy ezáltal jobban érezd magad nem más, mint 20 fekvőtámasz. Ugye, nem kell túl nagy erőfeszítés ahhoz, hogy motiváld magad a 20 fekvőtámasz megtételéhez. Viszont az eredmény az lesz, hogy egy újabb kereszt kerül fel a naptárra.

Ez a stratégia működik bármilyen céllal, de ami érdekes az az, hogy működik visszafele is. Más szóval tehetsz egy keresztet a naptáradba akkor is, ha például nem csinálsz meg valamit. Ez főleg olyan dolgokra érvényes, mint amikor valaki le akar mondani a cigiről. Ha egy nap sikerült lemondani arról a bizonyos dologról, máris jöhet az x.

## Ötödik fejezet: Az elszámoltathatóság fontossága és a mások segítségének elfogadása



## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

Az előzőekben már említést tettem Tim Ferris-ről. Ő tényleg egy olyan valaki, akire érdemes odafigyelni, amikor a célkitűzésekről és azok megvalósításáról beszélünk.

Tim Ferris a szerzője a *Négy Órás Munkahét* című könyvnek, amelyben arról ír, hogy az olvasó hogyan tudja létrehozni azt az életmódot, amelyet szeretne, heti négy órát dolgozva. Ennek az egyik módja például az hogy célokat tűzünk ki és dolgozunk azok elérésén úgy, hogy elszámoltathatóvá tesszük magunkat.

Ahogy ez az egész működik elég egyszerű: kitűzöl magadnak egy olyan napi, heti vagy akár havi célt amelyet elérhetsz, de amelyet akár el is bukatsz és ezt megosztod valakivel. Például, ha a te céloed az utazás, elmondhatod a barátodnak, hogy minden hónapban szeretnél meglátogatni egy új országot.

Nagyon könnyű nem vinni véghez egy ilyen tervet, mégis elszámoltathatóvá váltál. Hogyan? Hát úgy, hogy a barátodat azzal bízod meg, hogy leellenőrizzen - és hogy lehetősége legyen arra, hogy fegyelmezzon, ha te nem teszed meg.

Tim Ferriss a végső fegyelmezést javasolja. Nagy összeget kell felajánlaniuk egy jótékonysági szervezetnek a te nevedben. És mi itt a csel? Hát az, hogy a pénzedet egy olyan jótékonysági szervezetnek adományozzák, amellyel nem igazán értesz egyet! Így nem is élvezed azt a pozitív hasznot, hogy jót tettél. Így pénzt veszítettél és valamilyen szinten ártott a hírnevednek is.

Ez így elég brutális, de az ilyen tétek létrehozásával ismét előtérbe helyezed a cselekedeteid motivációját, ami az elmédet sokkal fókuszáltabb és törekvőbb állapotba hozza. Ezzel azt mondod a testednek, hogy ez nagyon fontos, és ennek eredményeképpen tapasztalni fogod a pozitív stresszt és ilyen módon motiválva leszel hogy elérd a célokat!

### **Meg kell osztanod a céljaidat?**

Ez egy nagyszerű tanács, és sokat segíthet rajtunk, de a gond ezzel csak az, hogy ellent mond egy másik kutatásnak, amely kimutatta, hogy valójában romboló hatással lehet ránk, ha megosszuk a céljainkat.

Amikor megosztjuk a céljainkat, gyakorlatilag azt mondjuk az embereknek, hogy abba hagyjuk a dohányzást, hogy meggazdagodunk azzal, hogy megtakarítjuk a pénzünket, vagy hogy egy másik országba költözünk.

Ez egy nagyszerű pillanat, mert kétségtelenül ünnepelni fogják a döntéseinket, és biztosan együtt fognak velünk örülni. Ilyenkor egy pillanatra úgy érezheted, mintha már megtörtént volna, mert amit hangosan kimondtál, elkötelezted magad mellette és most a részeddé vált!

De valójában pont ez a probléma. Mert ezzel, kiengedted magadból azt a pszichológiai ösztönzést, amire a kivitelezésnél lett volna szükséged. Már kinyilvánítottad a szándékod, de már a személyiséged részévé vált.

Most már gyakorlatilag kevesebb a motivációd.

A legrosszabb, hogy egyesek azt mondhatják, hogy ezt nem lehet megtenni, vagy lebeszélhetnek a céljaidról. Veszélyes üzlet, ha így elárulod az álmaidat.

Ezért azt ajánlom, hogy csak néhány kiválasztott személlyel oszd meg a céljaidat, és csak azokkal az emberekkel, akik segíthetnek az elszámoltatásban.

## **Fogadd el a félelmet**

De tudod mit? Valójában már van tétje annak, ha nem sikerül elérnünk bármilyen célt.

A tét az, hogy a végén örökké azt az életet éled, amit most élsz... örökké. Nulla javulással vagy fejlődéssel.

Ez talán nem hangzik szörnyű üzenetnek, de a helyzet az, hogy valójában ez a legijesztőbb kilátás mind közül - mert nagyon is reális.

Ha nem kockáztatsz azzal, hogy új munkát keresel, ha most nem utazol, amíg fiatal vagy, ha nem hozod magad formába, ha nem változtatsz azon, ahogyan magadhoz viszonyulsz...

...akkor minden egyes nap pontosan ezt a 9-től 17 óráig tartó munkát fogod végezni. Nem fogod érezni a teljesítmény, a jutalom vagy a kaland érzését. A halálos ágyadon fogsz feküdni, visszatekintve pedig úgy fogod érezni, hogy igazából elpazaroltad az életed nagy részét.

Soha nem élted meg az álmaidat.

Soha nem vagy túl öreg ahhoz, hogy az legyél, aki mindig is akartál lenni. Ha megfogadod az itt tárgyalt stratégiát, akkor mindig van mód arra, hogy már most megéld az álmaidat. Még akkor is, ha ez azt jelenti, hogy ki kell fizetned a jegyed a Virgin Galacticra. De ezzel együtt, minél idősebb leszel, annál kevesebb idő

lesz arra, hogy élvezd az elért eredményeidet, és annál kevesebb energiád és életerőd lesz, amivel élvezheted azokatt.

Szóval ne késlekedj! Nem engedheted meg magadnak, hogy késlekedj. Emlékezz erre, és remélhetőleg te is érezni fogod a sürgősség és a fókuszálás érzését.

### **Egy mozzalom létrehozása**

Végezetül pedig tudd, hogy gyakran jobban el tudod érni a céljaidat mások segítségével. Ez még egy ok arra, hogy mesélj az embereknek az álmaidról.

A nyilvánvaló és egyszerű példa erre az edzőpartner keresése. Ha jobb formába akarsz kerülni, akkor egy edzőtársat találva sokkal könnyebb lesz ragaszkodnod a céloddhoz, mert bátorítást és motivációt ad majd az edzőteremben. Még keményebben akarsz majd edzeni, mint általában tennéd, hogy lenyűgözd őt, és nem akarsz majd kihagyni az edzéseket, mert az azt jelentené, hogy cserbenhagyod őt.

Ugyanez vonatkozik a fogyókúrára vagy bármely más célra is. Azt is vedd figyelembe, hogy ha a partneredet is magad mellé tudod állítani, akkor még nagyobb szerencséd lesz.

De egy másik példa, hogy elindíthatsz egy aktuális mozzalmat, vagy egy csoportot. Ha egy zenekart szeretnél indítani, vagy egy saját vállalkozást, akkor automatikusan szükséged lesz arra, hogy több embert bevonj, és ez azt jelenti, hogy találnod kell más embereket, akik ugyanolyan szenvedélyesek és lelkesek, mint te.

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

Egyébként pedig indíthatsz egy mozgalmat vagy egy csoportot bármilyen más dolgról. Mit szólnál egy fogyókúra csoporthoz? Vagy mondjuk egy politikai mozgalomhoz?

Mit szólnál egy jól öltözöttek klubjának indításához? Vagy keresnél más vállalkozókat, akikkel együtt dolgozhatnál a projektjeiden.

Ha létrehozol egy mozgalmat, és mindenki ugyanolyan szenvedélyes és ugyanolyan elszánt, az önfenntartóvá és ragályossá válik, és ez segíthet abban, hogy növekedj és hihetlenebb dolgokat érh el, mint amire egyedül valaha is képes lennél...

## 6. fejezet: Életmódváltás

---



Egy dolog, amit röviden érintettünk, és ami egy kicsit több figyelmet érdemel, az a tényleges hatás, amit egy cél az életmódodra gyakorolhat.

Mert nagyon gyakran a régi mondás, miszerint "vigyázz, mit kívánsz", itt is bejöhethet. Túl gyakran előfordul, hogy a kitűzött célok nem egészen úgy alakulnak, ahogyan azt szeretnénk.

Túl gyakran fordul elő, hogy a tényleges napi munka, ami a vezérigazgatói, rocksztár vagy otthonmaradó anyuka létével jár, végül nem olyan, mint amilyennek hittük.

És még ha nem is ez a helyzet, egy ilyen nagy és fontos cél elérése mindig változást jelent az életmódodban, és eleinte mindig nehéz lesz hozzá alkalmazkodni.

És itt jön a képbe az "életmódtervezés"...

## **Mi az életmódtervezés**

Az életmódtervezés egyszerűen azt jelenti, hogy az életmódodat úgy alakítod át, hogy megfeleljen az igényeidnek, és közelebb kerüljön ahhoz, aminek lennie kell ahhoz, hogy boldoggá tegyen.

Túl gyakran hagyjuk, hogy a karrierünk diktálja az egész életünket. Vagyis azt, hogy a jólétünket a munkánkból származó jövedelmünk határozza meg. Ott élünk, ahol a munkahelyünk van. És a "szabad óráinkat" a munkaidőnk köré illesztjük.

A boldogságunkat végül teljes egészében a munkánk diktálja!

És ahogy valószínűleg kitalálhatod, mindjárt elmondom, hogy az életednek nem ilyennek kellene lennie!

Itt jön be az életmódtervezés, ami azt jelenti, hogy visszafelé kell dolgozni. Ahelyett, hogy munkát választanál, és azon gondolkodnál, hogy az hogyan befolyásolja az életmódodat, inkább gondolj arra az életmódra, amit szeretnél, és aztán találd meg azt a munkát, ami ezt megvalósítja.

Erre a legjobb példa az online munka. Ha online dolgozol, bárholnan dolgozhatsz. Bármikor dolgozhatsz, amikor neked megfelel, és olyan munkát végezhetsz, amelyet szeretnél. Ez a teljes szabadság. Most eldöntheted, hogy annyi órát dolgozol, amennyit csak szeretnél, és a fennmaradó időt arra használhatod, hogy azt csinálj, amit csak szeretnél!

De mi van akkor, ha az online munka nem opció?

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

Ebben az esetben előfordulhat, hogy meglepődsz azon, hogy mi a legjobb válasz. Például kiderülhet, hogy valójában jobban jársz, ha szeméttgyűjtőként dolgozol. Így naponta csak néhány órát dolgozol, és hosszú estéid lesznek.

Ha az a célod, hogy családos ember legyél, akkor talán a tanári munka a tökéletes válasz? Így nagyjából az iskola végeztével hazaérsz, és a szünidőt a gyerekeiddel töltheted.

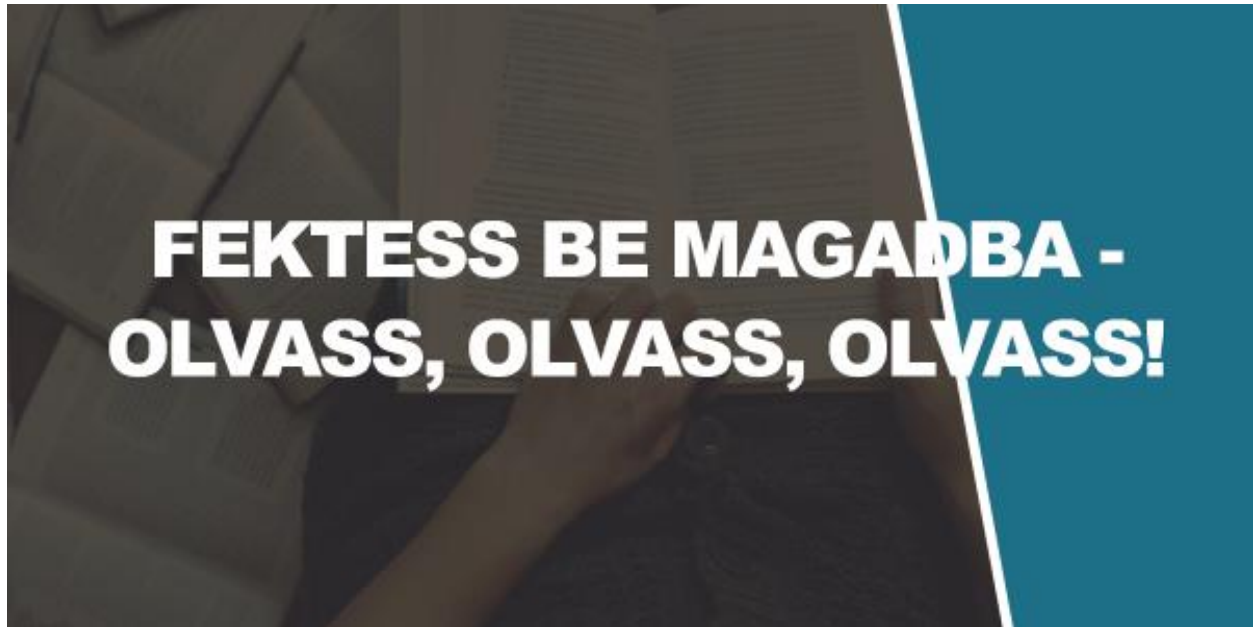
Ha utazni szeretnél, akkor keress olyan munkát, amely a világ minden tájára elküld, vagy amely lehetővé teszi, hogy távolról dolgozz.

Hasonlóképpen az életmódtervezés más dolgokat is jelenthet. Jelentheti az ingázással töltött idő csökkentését azzal, hogy közelebb költözöl a munkahelyedhez. Lehet, hogy közelebb költözöl a barátaidhoz, hogy több időt tölthess velük.

Egyszerű: gondold végig, mit szeretnél igazán az élettől, és aztán tedd meg a szükséges változtatásokat. Ne hagyd, hogy a munka diktálja, hogy ki leszel és hogyan fogod tölteni az idődet. Kivéve, ha a munka történetesen a szenvedélyed.

## 7. fejezet: Fektesse be magadba - Olvass, olvass, olvass!

---



Volt már olyan, hogy nagyon szeretnél volna elérni valamit, de úgy érezted, hogy ez túlmutat rajtad?

Talán azt szeretnéd, hogy több pénzt keress, és a munkahelyeden megnyílt a tökéletes pozíció - de úgy érzed, hogy nem rendelkezel a szükséges készségekkel ahhoz, hogy jelentkezz.

Ez egy szörnyű érzés, és senkinek sem szabadna így éreznie.

De persze igaz: néha előfordulhat, hogy a végén többet harapsz le, mint amennyit meg tudsz rágni.

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

De ez nem jelenti azt, hogy nem tudod megcsinálni - csak azt, hogy meg kell tanulnod, hogy hogyan!

És ez az a pont, ahol az önmagunkba való befektetés a legjobb befektetésnek bizonyul. Akár időt, akár pénzt fektetsz be, az önmagadba való befektetés a válasz arra, hogy megkapd, amit akarsz, és hogy előrébb juss.

Szükséged van arra, hogy úgy tudj programozni, hogy úgy dolgozz online, ahogyan szeretnél? Akkor tanulj meg programozni.

Úgy érzed, hogy nem vesznek komolyan az irodádban? Akkor talán az öltözködésed megváltoztatása segíthet.

Úgy érzed, hogy az emberek nem úgy reagálnak rád, ahogy szeretnéd? Akkor gondolkodj el azon, hogy megváltoztasd a társas érintkezésed módját. Talán tanulj meg, hogyan viselkedj jobban, hogy meggyőzőbb legyél.

Szinte mindent meg lehet tanulni, de ismét csak azon múlik, hogy képes vagy-e kitartani mellette.

Ez akár a három célod egyike is lehet: megtanulni X-et, vagy Y módszerrel javítani a külsődön. Ha befektetsz magadba, és ez megváltoztatja a beszédmododat, a kiállásodat és a megjelenésedet, az azt is meg fogja változtatni, ahogyan mások reagálnak rád. És ezáltal azonnal azt fogod tapasztalni, hogy könnyebb lesz elérni azokat a dolgokat, amiket szeretnél!

## Az olvasás ereje

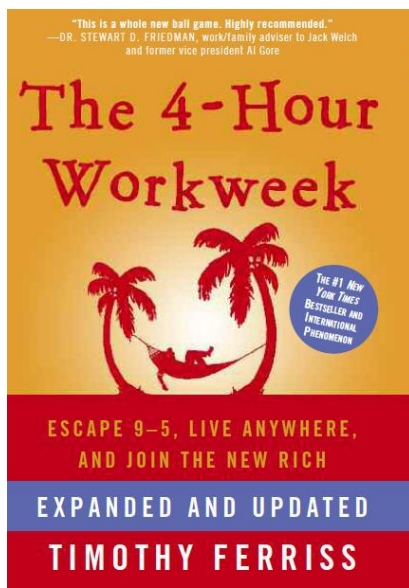
A jó hír az, hogy manapság rengeteg olyan információ áll rendelkezésre az interneten, amely valóban segíthet a fejlődésben. És számtalan könyv is létezik, amely ezeket a témákat tárgyalja.

Ezek mind szélesebb perspektívából vizsgálják a sikert és a célmeghatározást, és segítenek abban, hogy valóban megtanuld, hogyan motiváld magad, és hogyan tudod magadat arra ösztönözni, hogy elérd, amit szeretnél. Ezek közül sokan megkérdőjelezzik azt a kapitalista felfogást, miszerint munkát kell találnunk, és gatyába rázva kell dolgoznunk, hogy lineárisan próbáljunk sikeresek lenni.

Fontos, hogy elolvassuk ezeket a dolgokat. Az ilyen típusú könyvek nem csak abban segítenek, hogy új készségeket és új módszereket tanulj meg ahhoz, hogy elérd, amit akarsz, hanem abban is, hogy motivációt és inspirációt adjanak ahhoz, hogy folytasd. Minél többet olvasol a sikeres hozzáállásról és gondolkodásmódról, annál könnyebbé válik, hogy ezt a saját magad részévé tedd.

## Néhány nagyszerű könyv az induláshoz

A kezdéshez íme néhány remek könyv, amit érdemes elolvasni...



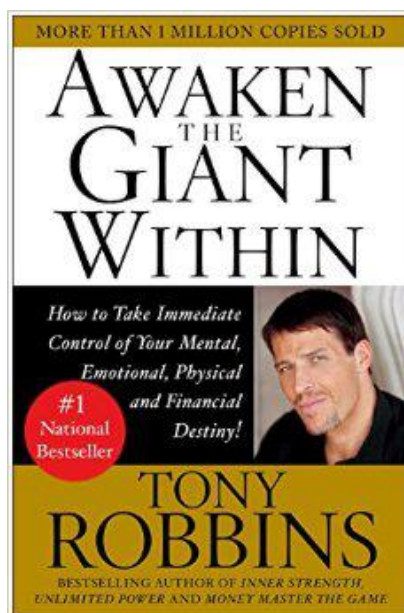
### A 4 órás munkahét (Tim Ferriss)

Ez a könyv elmagyarázza, hogyan lehet kevesebb idő alatt többet elérni.

Megmutatja, hogyan lehet eltávolítani a zavaró tényezőket, arra összpontosítani, amit valóban akarsz,

és hogyan használhatod az életmódtervezést a saját rutinodban.

### Ébreszd fel a benned rejlő óriást: Tony Robbins: Hogyan vegyük át azonnal az irányítást szellemi, érzelmi, fizikai és pénzügyi életünk felett?



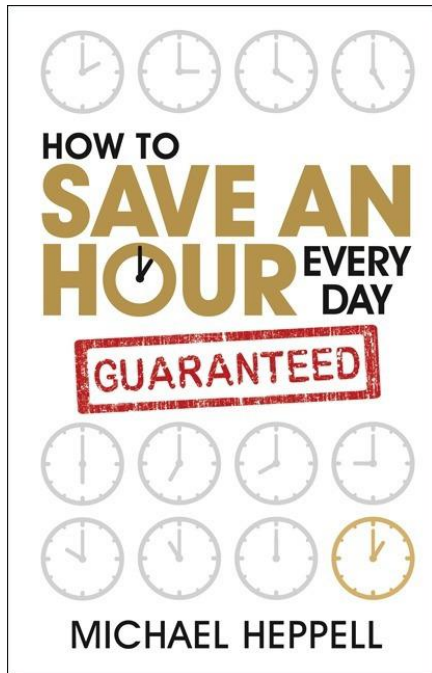
Kétségtelenül hosszú cím, de ez a könyv egy briliáns útmutató a mentális hozzáállás megváltoztatásához, és ahhoz, hogy lássuk, ez hogyan hathat ki az életünk minden más területére. Robbins egyike a legnagyobbaknak, és megtanít arra, hogy hogyan értékeld azt, amid van, miközben hatékonyabban tudsz többet szerezni!

### 59 másodperc: Richard Wiseman: Gondolkodj egy kicsit változtass sokat



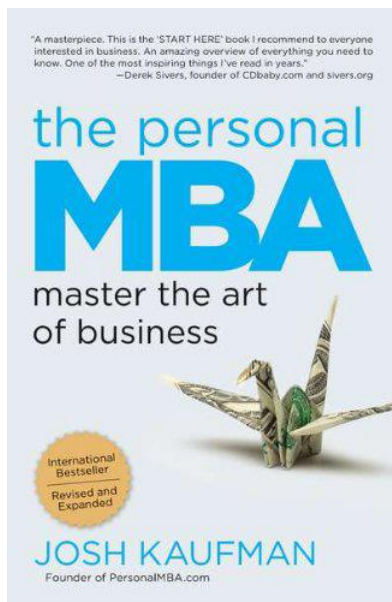
Ez a könyv a leggyakoribb önfejlesztési tippeket veszi górcső alá, hogy kiderüljön, vajon megállják-e a helyüket a tudományban. Megváltoztatja az életmódod javításához való hozzáállásodat...

## Hogyan takarítsunk meg egy órát minden nap (Michael Heppell)



Ez a könyv pontosan azt teszi, amit a címében ír - egyszerű módszereket mutat be, amelyekkel elkezdhetsz időt megtakarítani a mindennapjaidban, hogy több időd maradjon arra, amit szeretsz/ amit szenvedéllyel csinálsz.

## A személyes MBA (Josh Kaufman)



Mindenki számára, akinek céljai között szerepel egy vállalkozás beindítása, ez a könyv kötelező olvasmány, és megpróbál megtanítani egy egész MBA-t. Ami azonban ennél is fontosabb, hogy olyan tippet is ad (mint például a korábban tárgyalt "kontrafaktuális szimuláció"), amelyeket az irodán kívüli életedben is alkalmazhatsz.

## 8. fejezet: Hogyan maradj motivált, amikor lehangoltsággal találkozol?

---



Még a legjobb cselekvési tervvel, a legnagyobb szenvedéllyel és az összes esélyt latba vetve is lesznek olyan pillanatok, amikor kudarcokat tapasztalsz, és lesznek olyan pillanatok, amikor arra gondolsz, hogy feladod az egészet. A lehangoltsággal való szembenézés az egyik legkonkrétabb és legállhatatosabb aspektusa annak, hogy bármit elérjünk.

De ez mind azon múlik, hogy mentálisan hogyan fogalmazod meg ezt a kudarcot.

A kudarcokat tekinthetjük bukásoknak is. Bizonyítékként arra, hogy nem voltunk képesek megfelelni a feladatnak. Mint egy leckét, hogy nem szabad túlságosan megerőltetnünk magunkat.

VAGY tekinthetünk minden problémát kihívásnak.

És minden kudarcot egy tanulási görbének és egy esélynek, hogy erősebben térjünk vissza.

Próbálj meg úgy gondolni az életre, mint egy akciófilmre. Gondolj rá úgy, mint egy Dragon Ball Z epizódra. Az ellenfeleid nem idegen megszállók vagy harcművészek, hanem a pénzhiány vagy az időhiány. Ők azok az emberek, akik azt mondják, hogy nem lehet megcsinálni.

De minden egyes alkalommal, amikor zúzódásokkal borítva hazaküldenek, ez csak egy lehetőség arra, hogy tanulj a hibáidból, hogy erősebb legyél, és hogy visszatérj, és szétrúgd a seggüket.

Minél nehezebb, annál nagyobb a kihívás. Minél leküzdhetetlenebbek az esélyek, annál több segget rúghatsz szét. Annál diadalmasabb lesz a végső, elkerülhetetlen győzelmed.

A kudarcra kétféleképpen reagálhatsz. Feladhatod és hagyhatod, hogy győzzön, vagy keményebbé válhatsz, visszatérhetsz és győzhetsz. Választhatod, hogy keményebben próbálkozol. Ez a két lehetőség - nincs harmadik alternatíva!

Fel akarod adni? Vagy jobbá akarsz válni, és el akarod végezni?

Csak akkor vallasz kudarcot, ha abbahagyod a próbálkozást.

## **Energiagazdálkodás**

Ugyanakkor az is segíthet, ha stratégiaileg is megközelítjük ezeket a kihívásokat. Egy példa arra a kihívásra, amely sokunknak nem sikerül, amikor bármilyen célt kitűzünk magunk elé, az energiagazdálkodás kihívása.

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

Amikor egy célt tűzünk ki magunk elé, gyakran észrevesszük, hogy az időt vesz igénybe. Nehéz az edzéseket munka után bepréselni, mert esténként csak ennyi időd van!

Csakhogy itt nem az idő az igazi kihívás.

Az idő kihívásánál sokkal komolyabb az energia kihívása.

Valószínűleg rengeteg időd van - valószínűleg ezért tudsz annyi vacak tévézést beiktatni! De ha az irodából hazaérve kimerültnek érzed magad, akkor ez tényleg akadályozni fog az írásban, a képzésben vagy a vállalkozásod építésében.

Gondolj tehát erre, és gazdálkodj az energiáddal. Tedd ezt úgy, hogy a rutinod más részeit kiveszed, hogy valóban legyen időd és tered a dolgok elvégzésére (ez azt jelentheti, hogy kevesebbet kell társaságba járnod, vagy lemondhatsz egy heti órát). Tedd ezt úgy, hogy többet alszol. Csináld úgy, hogy csökkented a házimunkát egy mosógép beszerzésével. Tedd meg úgy, hogy szedsz egy energiakiegészítőt.

Bármi legyen is a helyzet, kezdjük el a kis változtatásokat. Foglalkozz azzal, ami megnehezíti az életedet, és alakítsd ki a rutinodat úgy, hogy támogasd a számodra fontos célokat.

És ha egyik sem működik, akkor fontold meg, hogy kisebbre szabod a céljaidat. Ha nem sikerül napi 15 perc edzés, legyen inkább 5 perc.

Mert jobb, ha van egy kis célod és kitartasz mellette, mint ha van egy hatalmas célod és nem tartod be!

## 9. fejezet: A célok életben tartása

---



Amikor célokat tűzünk ki, és elindulunk feléjük, két pont van, ahol a legnagyobb valószínűséggel kudarcot vallunk.

Az első rögtön az elején. Lehet, hogy rögtön az új célod kezdetén úgy találod, hogy túl ambiciózus volt, lehet, hogy nincs hozzá energiád, és általában nem hagyod, hogy a terveid megvalósuljanak. Ez téves induláshoz vezethet, és végül arra készíthet, hogy teljesen feladd.

A másik kudarcpont később következik. Ez az, amikor már évek óta ezt az életet éled. Ez az, amikor már kezdted belefáradni, és ez az, amikor egyszerűen elvesztetted a motivációd. A 3. év elérkeztevel lehet, hogy már elfelejtetted, hogy változtatni akarsz, és lehet, hogy más dolgok vették át a hatalmat az életedben, és elterelődött a figyelmed. Könnyű így kisodródni a pályáról.

Hogyan tarthatod életben a céljaidat, és hogyan haladhatsz tovább feléjük?

## A célok áttekintése

Egy dolgot kell tenned: folyamatosan reflektálnod kell arra, hogy mit értél el eddig, folyamatosan felül kell vizsgálnod a céljaidat, és folyamatosan alkalmazkodnod kell a változó életmódbeli igényeidhez.

Ez olyasmi, amivel sokan küzdenek. Ha fáradhatatlanul dolgoztunk egy célért, nagyon nehéz lehet aztán átállni egy másik célra! Szeszélyesnek érezzük magunkat, és úgy érezzük, hogy eláruljuk, kik vagyunk.

Csakhogy ez nem így van. Az emberek változnak. A helyzetek változnak. És a céljainknak is változnia kell. Ha továbbra is ugyanazért a célért dolgozol, mert úgy érzed, hogy nem tudsz irányt változtatni, akkor ugyanazzal a problémával fogsz szembesülni, mintha azért dolgoznál egy célért, hogy lenyűgözd az anyukádat. Ha ez már nem az, amit a szíved mélyén akarsz, akkor nem fogod megkapni tőle azt, amire szükséged van.

Leggyakrabban azonban azt fogod tapasztalni, hogy az új célodat csak finomítani kell. Ez ugyanaz a küldetés, csak a vágy új kifejezése. Ahogy egy cégnek is csak egy küldetésnyilatkozata van, viszont rengeteg különböző terméke van!

A másik dolog, amit tenned kell, hogy felülvizsgálod az előrehaladásodat, és átbeszéled, mi ment jól, és mi nem. Ez lehetővé teszi, hogy átstrukturáld a terveidet, hogy jobban megfeleljenek a körülményeidnek. Így láthatod, hogy mi működik és mi nem, és végső soron lehetővé válik, hogy még inkább intelligensebbé és még inkább elérhetővé tedd a céljaidat.

## 10. fejezet: Következtetés és cselekvési terv készítése

---



Ezen a ponton már több elképzelésed van arról, hogyan írsz egy megfelelően strukturált célt, mint az emberek nagy többségének. Megérted, hogy miért nem működik sok cél, és tudod, hogyan strukturáld úgy az életmódodat, hogy támogassa a céljaidat, ne pedig akadályozza azokat.

Most itt az ideje, hogy az elméletet a gyakorlatba ültessed. Szóval foglaljuk össze, és nézzük át, mit kell most tenned ahhoz, hogy ténylegesen elkezdhessük felépíteni ezeket a célokat, és kitartsunk mellettük...

### **1. lépés - Legyen jövőképünk**

Először is, legyen meg a jövőképed. Ez a te képzeletbeli ideális jövőd, és az, amit igazán szeretnél, hogy az életed ilyen legyen. Ha nehezen jut eszedbe, akkor

gondolkodj el azon, hogy mi tett téged a múltban a legboldogabbá, vagy nézz más emberekre, akiknek olyan életük van, amelyet te is szeretnél élni.

### **2. lépés - Küldetésnyilatkozat megfogalmazása**

Vegyük ezt a jövőképet, és fogalmazzuk meg küldetésnyilatkozatként. Kérdezd meg magadtól, hogy melyek ennek a víziónak a legfontosabb részei, és mi az a mögöttes érzelem, ami arra készíted, hogy ezt el akarod érni.

### **3. lépés - Terv készítése**

Most egy tervet kell készítened, hogy ez megvalósuljon. Ez azt jelenti, hogy átgondolod, hogyan fogsz megfelelni a küldetésnyilatkozatodnak a körülményeidet figyelembe véve a lehető leglogikusabb, legreálisabb és leginkább stratégiai módon. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy a karrieredre kell összpontosítanod!

### **4. lépés - Célok kitűzése**

Most határozd meg a céljaidat. Ezek azok a kis lépések, amelyeket minden egyes nap megismételhetsz a terv megvalósítása érdekében.

### **5. lépés - Ne szakítsd el a láncot!**

Adj magadnak minden nap egy pontot, amikor teljesíted a célokat, hogy elkerüld a lánc megszakadását. Ha nehezen motiválsz magad, akkor koncentrálj a jövőképre, és kapcsold vissza gondolatban. Fókuszálj arra is, ami nem működik!

### **6. lépés - Kérj segítséget másoktól**

Ne mondd el mindenkinek a célokat, de néhány embernek el mondhatod, és vedd rá őket, hogy állítsanak fel számodra valódi tetteket, hogy ne tudd olyan könnyen átugrani a céljaidat. Hasonlóképpen keress másokat is, akik segítenek neked azzal, hogy csatlakoznak az ügyedhez!

### **7. lépés - Támogasd céljaidat**

Keress meg a módját, hogyan változtathatod meg az életmódodat, hogy támogasd a céljaidat. Ez életmódtervezést jelent, és azt jelenti, hogy gondolkodj el azon, hogyan válaszd meg a karriered, a lakóhelyed stb. úgy, hogy az segítsen neked abban, hogy elérd azokat a dolgokat, amiket szeretnél az élettől.

### **8. lépés - Értékelés és felülvizsgálat**

Folyamatosan értékeld és vizsgáld felül a céljaidat, hogy megbizonyosodj arról, hogy valóban a legtöbbet hozod ki belőlük. Foglalkozz a hibapontokkal, és találd meg a módját, hogyan javíthatod a siker esélyeit.

## **Értékelés**

És még egy utolsó dolog, ami abszolút alapvető a célok eléréséhez, hogy ne felejtsük el értékelni őket. Ezt túlságosan gyakran elfelejtjük, és ez végül értelmetlenné teheti az egész törekvést.

Ez akkor történik, amikor olyan keményen dolgozunk a célunkért, majd a következő célunkért, hogy soha nem állunk meg, hogy értékeljük azt, amink már van.

## A CÉLKITŰZÉS CSODÁJA

Képzeld el: végre megjelent a bestseller regényed, de aztán elkezded rágódni mindazokon a dolgokon, amik nem sikerültek igazán abban az első könyvben. Stresszelsz az eladások miatt, és dolgozol rajta, de közben azonnal elkezded írni a következő könyvedet.

Nagyon sikeres vagy, elérted az álmaidat, de most csak stresszelsz!

Nem ideális helyzet. És ez túlságosan megkönnyíti, hogy elveszítsük a lelkesedést az eredeti cél iránt.

Ezért bizonyosodj meg róla, hogy időt szánasz arra is, hogy élvezd az elért eredményeidet, és ezt is beépíted a tényleges terveidbe. Tony Robbins azt javasolja, hogy minden napot úgy kezdj, hogy elgondolkodsz azon, hogy mit értél el, és hogy ez milyen érzéssel tölt el. Kezdd minden napodat azzal, hogy végiggondolod, miért vagy hálás - legyen az tető a fejed felett, a remek egészséged, vagy esetleg az eddigi sikereid a karrieredben.

Ez folyamatosan feltölti majd az energiádat és az optimizmusodat, és segít abban, hogy tovább haladj előre! Már nagyon sok mindent elértél, és ha ezt szem előtt tartod, az emlékeztetni fog arra, hogy mennyi mindent elérhetsz még.

**FONTOS:** A további lépések megkönnyítése érdekében nyomtasd ki az általam készített ellenőrzőlista és elmetérkép egy példányát.