

**COKOLIV
SI
LIDSKÁ
MYSL
DOKÁŽE
PŘEDSTAVIT,
TO
DOKÁŽE
USKUTEČNIT**

Žádný člověk není schopen ukázat někomu směr, pokud sám nezná své cíle a cesty k jejich uskutečnění.

Na začátku každého našeho jednání je sen, fantazie, představa. Je to cíl, který máme v našich hlavách a srdcích. Je to základ všeho. Cíle, které si v našem životě stanovíme, jsou pro nás velmi důležité, nasměrují náš život, přinesou nám pocit štěstí a naplnění a také energii pro každodenní práci. Je proto potřeba jim věnovat péči a pozornost, a také je naformulovat podle ozkoušených a fungujících zásad.

Správné formulování cílů

Vyjděte ze svých přání a představ o svém životě. Zamyslete se nad tím, čeho chcete dosáhnout a svoje cíle si napište.

Než začnete cíle sepisovat, je potřeba si uvědomit, že aby se vaše sny mohly stát v budoucnosti skutečností, musí cíl splňovat několik zásad:

1. cíl musí být napsaný – pouze napsaný cíl nás vyvede z průměru
2. cíl musí být formulován pozitivně – je potřeba si napsat to, čeho chceme dosáhnout, ne to, co nechceme
3. cíl musí být realistický – nesmíme si dávat ani příliš velké cíle, ani cíle příliš malé, obojí může vést k tomu, že nás takový cíl nebude příliš motivovat
4. cíl musí být měřitelný – není nad to, moc pochválit a odměnit sám sebe 😊
5. cíl musí být časově určený – cíl bez termínu často zůstává pouhým přáním

Můj hlavní cíl je:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÚSPĚŠNÍ LIDÉ VĚDÍ, CO CHTĚJÍ A KAM JDOU

☺ Pár kontrolních otázek:

Je to můj skutečný cíl?

.....

.....

.....

Co se v mém životě změní, když svého cíle dosáhnu?

.....

.....

.....

Proč si myslím, že můj cíl stojí za tu námahu?

.....

.....

.....

Jak poznám, že jsem svého cíle dosáhl/a?

.....

.....

.....

Kde, kdy a s kým chci svého cíle dosáhnout?

.....

.....

.....

Jaké překážky mě po cestě čekají?

.....

.....

.....

Co budu potřebovat k překonání překážek a ke splnění svých snů?

.....

.....

.....

ÚSPĚŠNÍ LIDÉ VĚDÍ, CO CHTĚJÍ A KAM JDOU

**Pomocí svých přání otevírám svoji budoucnost. Moje budoucnost je tam,
kde jsou dnes moje myšlenky.**

Pokud jste si při procházení kontrolních otázek ještě více ujasnili vaše sny a přání, je načas
pokročit o kousek dál.

K tomu, abychom naše sny, touhy a cíle uvedli do života, potřebujeme také jednu velmi
důležitou věc – musíme si naše cíle procítit. Musíme si představovat, že to co máme v plánu,
je již naše realita, musíme se chovat a přemýšlet tak, jako bychom už našich cílů dosáhli.
Náš mozek reaguje na představu naprosto stejně jako na podněty z fyzického světa. Znamená
to tedy, že to, co si dokážeme představit a procítit, jsme schopni také zrealizovat.

Muj uskutečněný cíl vypadá takto:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kde jsem v okamžiku **dosažení cíle**:

.....

.....

.....

Jak se cítím, jaký mám ze sebe pocit:

.....

.....

.....

Jak vypadám („zvenku“):

.....

.....

.....

ÚSPĚŠNÍ LIDÉ SI PŘEDSTAVUJÍ SVOJE CÍLE DALEKO DOPŘEDU

Jaké lidi mám kolem sebe:

.....

.....

.....

.....

Co vidím:

.....

.....

.....

.....

Jaké zvuky slyším:

.....

.....

.....

.....

Jaké vnímám vůně a chutě:

.....

.....

.....

.....

Jaké další vjemy mám:

.....

.....

.....

.....

Z čeho mám radost:

.....

.....

.....

.....

ÚSPĚŠNÍ LIDÉ SI PŘEDSTAVUJÍ SVOJE CÍLE DALEKO DOPŘEDU

**Úspěšní lidé zasévají semínka úspěchu.
A ona vyrostou a přinesou bohatou úrodu. Luise L, Hay**

Těmito semínky jsou afirmace - pozitivní myšlenky, pozitivní utvrzování, kterými ovlivňujeme a programujeme svoje podvědomí, a následně i realitu uvnitř sebe a kolem sebe.

Pro inspiraci několik afirmací z knihy Miluj svůj život:

Vesmír mi dává všechny nápady, které mohu využívat.
Mám úspěch ve všem na co sáhnu.
Hojnost je pro všechny, včetně mne.
Vytvářím si nové vnímání úspěchu.
Vstupuji okruhu vítězů.
Jsem magnet a přitahuji božskou prosperitu.
Dostává se mi požehnání, o jakém si mi ani nesnilo.
Přitahuji bohatství všeho druhu.
Všude je pro mne spousta skvělých příležitostí.

Vytvořte si afirmace sobě na míru, v souladu s vašimi cíli a přáními:

ÚSPĚŠNÍ LIDÉ SI PŘEDSTAVUJÍ ÚSPĚCH

Opravdu a vytrvale chtít je klíčem k úspěchu.

Je potřeba počítat s tím, že po cestě za naším cílem budeme muset vyjít ze své zóny pohodlnosti. Znamená to, že budeme muset v některých oblastech života změnit svoje chování a zbavit se starých návyků, které nás brzdí v tom, abychom získali něco nového. Znamená to, že budeme muset překonat překážky v sobě i kolem sebe a VYTRVAT.

Staré návyky, které bude potřeba změnit:

.....

.....

.....

.....

.....

Jaké překážky by se mohly vyskytnout:

.....

.....

.....

.....

Co udělám, když se vyskytnou překážky:

.....

.....

.....

.....

.....

Na koho se mohu obrátit o pomoc a podporu:

.....

.....

.....

.....

ÚSPĚŠNÍ LIDÉ SE OD NEÚSPĚŠNÝCH LIŠÍ TÍM, ŽE MAJÍ DOBRÉ NÁVYKY

**Vždy, když se zavřou jedny dveře, otevřou se nové.
Za nimi čeká naše vysněná budoucnost.**

Už známe svoje staré návyky, které bude potřeba změnit a případné překážky, které budeme překonávat. Na našich starých zvycích a chování bylo něco, co nám z nějakého důvodu vyhovovalo. Tyto návyky a chování patří do minulosti. Do naší přítomnosti a budoucnosti patří to, co nás podporuje v našich cílech. Je potřeba si v nových návycích a chování najít zase něco, co nám bude vyhovovat, co si budeme užívat.

Nové návyky a chování, které si chci vypěstovat:

.....

.....

.....

.....

.....

Co se v mém životě změní, když začnu mít nové návyky a chování:

.....

.....

.....

.....

.....

Co bude mojí odměnou za to, že jsem změnil a svoje návyky a chování:

.....

.....

.....

.....

.....

Na koho se mohu obrátit o pomoc a podporu:

.....

.....

.....

.....

ÚSPĚŠNÍ LIDÉ SE OD NEÚSPĚŠNÝCH LIŠÍ TÍM, ŽE MAJÍ DOBRÉ NÁVYKY

**Měl jsem šest poctivých služebníků. Naučili mě všechno, co umím.
Jmenují se CO a PROČ, KDY a JAK, KDE a KDO. (R.Kipling)**

Máme svůj sen, známe svůj cíl, uvědomujeme si, že nás na cestě mohou potkat překážky a víme, že potřebujeme změnit některé svoje zvyky. Je načase začít podrobněji plánovat.

Náš hlavní cíl je víze našeho života, náš **dlouhodobý cíl**. Je to běh na dlouhou trať a pokud bychom se soustředili jen na něj a nerozdělili ho do menších cílů, mohlo by se stát, že tohoto cíle nedosáhneme. Víte, jak sníst slona? Po částech ☺ Stejně tak je to s našimi cíly. Je potřeba je rozdělit na cíle menší, na **cíle střednědobé** (2 – 3 roky). I tyto cíle jsou často ještě hodně velké sousto a tak je potřeba rozdělit je ještě na menší části, to jsou naše **cíle krátkodobé** (0.5 – 1 rok). A abychom naplnili naše krátkodobé cíle, je potřeba si stanovit **cíle denní**, tzn. každodenní činnosti, které nás v konečném důsledku dovedou ke splnění našeho snu.

Můj hlavní cíl je:

.....

.....

.....

.....

Můj střednědobý cíl je - kde chci být za 2 – 3 roky:

.....

.....

.....

.....

Můj krátkodobý cíl je - kde chci být za 1 rok:

.....

.....

.....

.....

Můj každodenní cíl je:

.....

.....

.....

.....

ÚSPĚŠNÍ LIDÉ SI PLÁNUJÍ SVŮJ ŽIVOT NA DESÍTKY LET DOPŘEDU

Plánování času

Už všechno víme, máme nejkrásnější představu sama sebe, víme co chceme za několik let, za rok, za týden, dnes.

Ted' je na řadě naplánovat naše každodenní činnosti - kroky, které vedou k naplnění našich snů.

A pak už zbývá jen maličkost - fyzicky dělat vše, co je k dosažení našich cílů potřebné ☺

a

vyjít na cestu za naším snem.

Jaké činnosti potřebuji každý den udělat, abych splnil/a svůj cíl:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Po naplánování jednotlivých činností je potřeba si určit, které aktivity jsou pro nás nejdůležitější, které jsou méně důležité, které nejsou důležité vůbec, nebo nás dokonce od našich cílů odvádějí.

Při stanovování priorit je dobré použít osvědčenou **techniku ABCDE**:

- sepište si všechny úkoly (aktivity potřebné ke splnění vašich cílů)
- označte si je písmeny A, B, C, D, E:
 - A – priority nezbytné pro dosažení cíle = co mě posune nejvíce dopředu, musí se splnit, abychom ke svému cíli došli
 - B – jsou důležité úkoly, musí být také splněny, věci, které bych měl/a dnes udělat, ale když to nebude dnes, nic se nestane
 - C – příjemné činnosti
 - D - činnosti, které místo mě může udělat někdo jiný
 - E – činnosti, která bych neměl/a dělat, odvádějí mě od mého cíle

Činnosti pak seřadíme podle označených priorit a jednoduše ☺ pak už jen začneme dělat aktivity A, až je všechny zcela dokončíme, pokračujeme aktivitami B, pak teprve aktivitami C. Aktivity D rádi přenecháme našemu okolí a od činností E utíkáme co nejdál...

Jen pro návod:

Do činností A určitě nezapomeňte zařadit také „nepracovní aktivity“ – čas, který chcete trávit se svými blízkými. Bez lásky a dobrých vztahů by naše cíle byly neúplné a smutné.

ÚSPĚCH SPOČÍVÁ V KAŽDODENNÍ RUTINĚ

**Ten, kdo se vzdává, nikdy nevítězí, a ten kdo vítězí, se nikdy nevzdává
(Napoleon Hill)**

Někdy se může stát, že všechny naše snahy a úsilí selhávají, že se zasekneme a nevíme, jak dál.

Je potřeba myslet na to, že i neúspěch patří k životu. Že každý úspěšný člověk zažil desítky zklamání, krachů a neúspěchů předtím, než se přes noc stal slavným a/nebo milionářem. Překážky jsou zde proto, abychom v sobě vyburcovali to nejlepší, abychom sobě i ostatním dokázali, že jsme dobří, že na to máme.

V takových chvílích je ale také potřeba, se zamyslet nad svými plány, zhodnotit je a zaměřit se na to, zda:

- máme dobře nastavené priority
- dodržujeme to, co jsem si naplánovali
- pokud nedodržujeme, tak z jakého důvodu a co je potřeba udělat jinak
- dokážeme filtrovat věci a činnosti, které narušují naše plány
- nemáme ve svém okolí lidi, kteří nás negativně ovlivňují a snaží se nám vsugerovat, že naše plány jsou jen pouhé fantazie (pokud ano, pokud to jde, omezte kontakt s těmito lidmi)
- stýkáme se s lidmi podobně naladěnými jako jsme my, se kterými se vzájemně podporujeme

Velmi důležité je si také zanalyzovat, jestli podvědomě nemáme strach ze selhání nebo z úspěchu a případně si ujasnit, proč tento strach máme. Také je dobré si identifikovat jednu situaci/věc, které se bojíme, tuto činnost trénovat a tak se naučit svůj strach překonávat.

Důležité je vědět, na koho se můžeme v těchto situacích obrátit o pomoc a podporu:

.....

.....

.....

.....

.....

A další důležitá věc, kterou je potřeba si dnes a denně dělat je - opakovat si:

DOKÁŽU TO, DOKÁŽU TO, DOKÁŽU TO, DOKÁŽU TO, DOKÁŽU TO



Mějme na paměti, že cokoliv ze sebe vydáme, se nám mnohonásobně vrátí.

Každý z nás je jiný, každý máme trochu jiné cíle a priority. V hloubi duše jsme ale všichni stejní a všichni toužíme po těch stejných základních věcech - po lásce, štěstí, uspokojení, sebenaplnění. Nejhlubším smyslem našich životů je navrátit se sami k sobě a k podstatě bytí, uskutečňovat nejkrásnější představu sebe samého, vytvářet krásu v sobě a kolem sebe, a pomáhat svému okolí.

Dobré věci, které svojí činností podpořím:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak pomůžu sobě:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak pomůžu ostatním:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÚSPĚŠNÍ LIDÉ ŽIJÍ SMYSLUPLNNÝ ŽIVOT

VDĚČNOST

A jsme na konci začátku. V této chvíli je důležité poděkovat za vše, za věci/situace/lidi , které v životě máme .

Jsem vděčný/á, že mám v životě:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A také je potřeba už předem poděkovat za splnění našich cílů. Naše víze, aktivita a vděčnost jsou hybnou silou v našem životě.

Jsem vděčný/á, že se naplní tyto moje cíle:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jsem tvůrcem svého života a stávám se tím, kým chci být.