



5DENNÍ VÝZVA

JAK ZÍSKAT VŠECHNO, CO V ŽIVOTĚ CHCETE

PRACOVNÍ SEŠIT
LEKCE 5

JAK SI SPLNIT VŠECHNO, CO CHCETE

Jak si sestavit roadmapu na splnění svých cílů a snů

V druhé lekci jsme se učily, jak zjistit to, co opravdu chcete. Jestli jste si udělala cvičení na tohle téma, už pravděpodobně máte svůj seznam přání a cílů. Pokud ne, nezapomeňte se k tomu cvičení vrátit, a až budete mít svůj seznam, můžete začít s tímhle cvičením. Z vašeho seznamu si vyberte jeden cíl nebo sen a podle následujících kroků si pak můžete sestavit roadmapu na jeho splnění.

KROK 1: ZFORMULUJTE SVŮJ CÍL DO KONKRÉTNÍ A MĚŘITELNÉ PODOBY

Teď je potřeba, abyste své přání nebo cíl zformulovala do konkrétní a měřitelné podoby. To znamená, čeho konkrétně chcete dosáhnout a do kdy toho chcete dosáhnout. Čím konkrétnější váš cíl bude, tím lepší. Např. Když si řeknu, že chci zhubnout, je to pořád jen nápad nebo moje přání. Ale když řeknu, že 1. června chci vážit 60 kilo je to jasný, konkrétní a měřitelný cíl. Dáváte tím svému mozku jasně najevo, čeho chcete dosáhnout. Pamatujte si, že nejasný cíl vede k nejasným výsledkům. Takže čím podrobněji, konkrétněji a detailněji váš cíl rozepíšete, tím lépe pro vás.

KROK 2: VYTVOŘTE SI AKČNÍ PLÁN

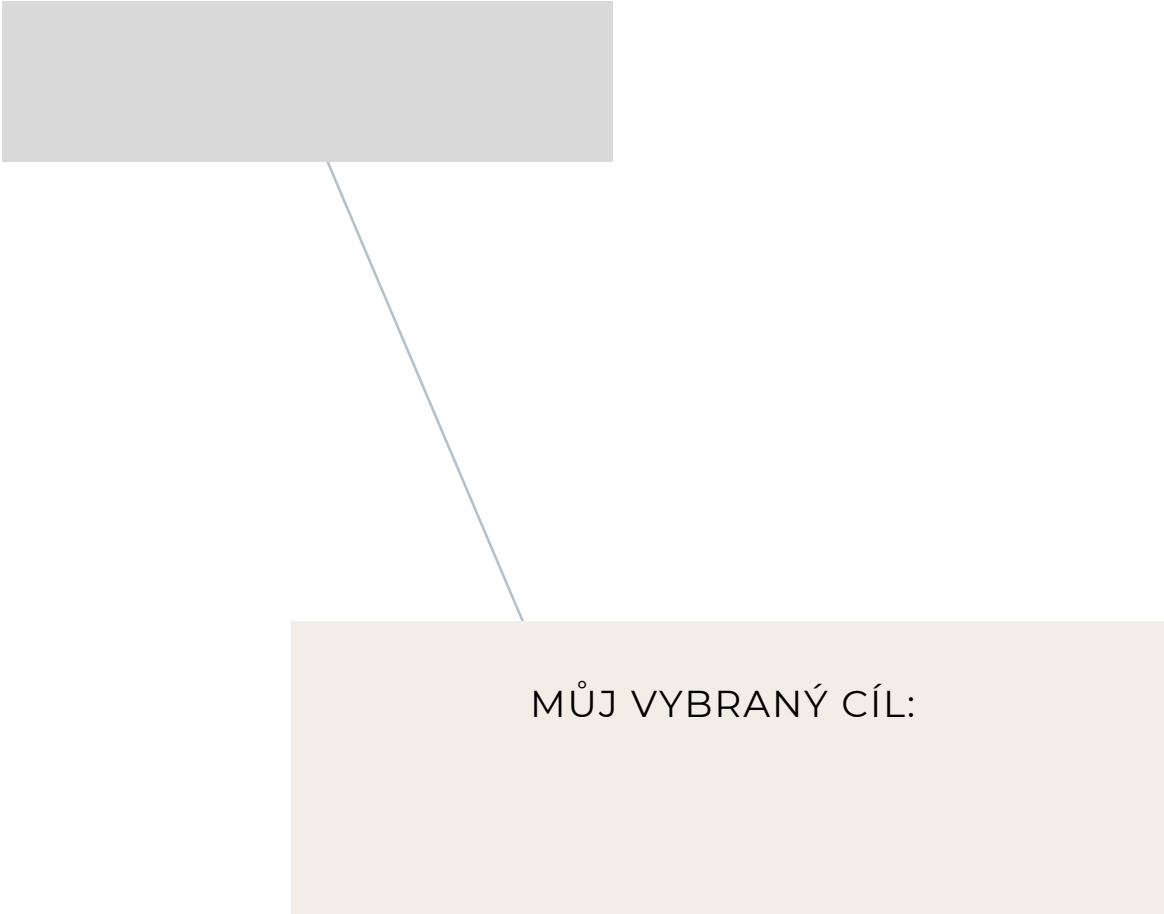
Nastavte si budík na pět minut a zkuste popřemýšlet, co všechno potřebujete udělat, abyste dosáhla svého cíle. Využijte k tomu formulář, který najdete na následující stránce, kde doprostřed do rámečku napíšete svůj cíl a okolo něj si zapíšete všechno, co vás napadne, že je potřeba udělat. Nezapomeňte ani na úplně drobné a malé kroky jako např. komu je potřeba zavolat, s kým si potřebujete domluvit schůzku, kam potřebujete napsat email, jestli se potřebujete něco naučit, koho se potřebujete zeptat atd. Napište zkrátka opravdu všechno, co vás napadne. A opět, čím konkrétnější budete, tím lepší. Nakonec spojte každý krok s rámečkem uprostřed (jak je znázorněno na příkladu).

KROK 3: DOPLŇTE DATA A VYTVOŘTE SI ČASOVOU OSU

Přiřadte si ke každému úkolu datum, do kdy ho chcete splnit. Odhadněte čas, který budete k jeho splnění potřebovat. Budte zase konkrétní. Kolik času budete potřebovat? Co ještě budete potřebovat? Do kdy je to reálné? Podívejte se na všechny svoje úkoly a očísľujte si je. Číslo "1" přiřadte tomu, co musí být splněno jako první. "2" bude u toho úkolu, který bude následovat atd. Postupně si označte všechny jednotlivé subcíle.

KROK 4: ZAPIŠTE SI DATO DO DIÁŘE A DEJTE SE DO TOHO!

Teď si vezměte svůj diář nebo jakýkoli plánovač a všechny úkoly si zapište ke konkrétním datům do diáře. Během následujících měsíců vám budou sloužit jako kontrolní body, abyste se udržela na správné cestě a neztratila směr. Každý den se snažte udělat alespoň jednu konkrétní věc nebo činnost, která vás posune blíže k vašemu cíli. Klíčem je především důslednost! Jestliže jeden den vynecháte, nic si nevyčítejte a na další den si naplánujte činnosti hned dvě. Hlavně se do toho dejte!



MŮJ VYBRANÝ CÍL:

Do kdy ho chci splnit: