



JAK OSIĄGAĆ SWOJE CELE?

Określenie celu – metoda SMART

S

**Sprecyzowany - co naprawdę
chcę osiągnąć?**

S

M

**Mierzalny - po czym poznam, że cel został
osiągnięty?**

A

**Ambitny - nie może być ani zbyt trudny, ani za
łatwy.**

R

Realistyczny - możliwy do osiągnięcia

T

Terminowy - określony w czasie

T

Przykład? Proszę bardzo!

**W październiku 2020 roku
przebiegnę jednorazowo 5 km**

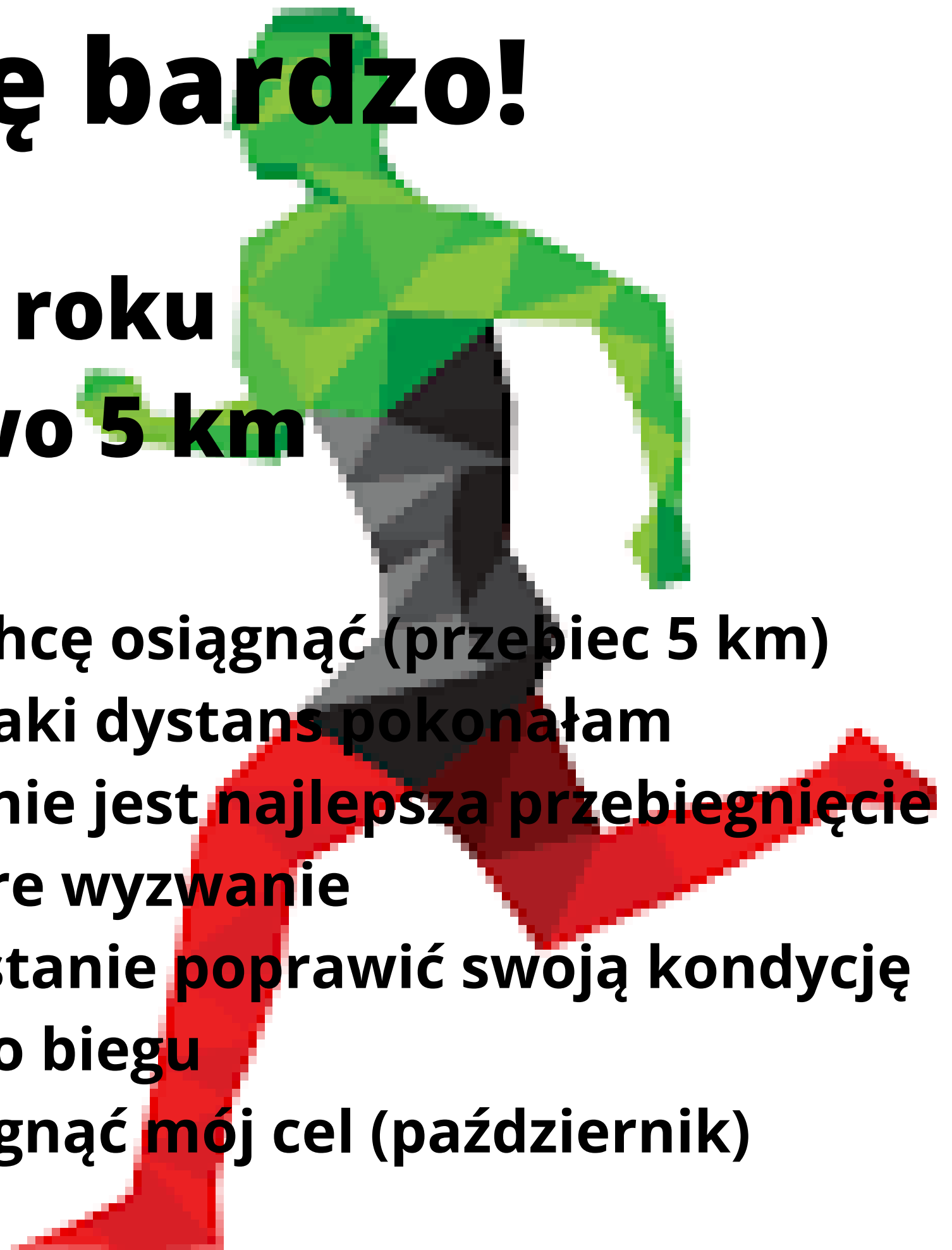
Cel jest **konkretny** - dokładnie wiem, co chcę osiągnąć (przebiec 5 km)

Mierzalny - mogę łatwo sprawdzić, jaki dystans pokonałam

Ambitny - zakładając, że dziś moja kondycja nie jest najlepsza przebiegnięcie kilku kilometrów, to spore wyzwanie

Realistyczny- przez kilka miesięcy jestem w stanie poprawić swoją kondycję i przygotować się do biegu

Terminowy - wiem też, kiedy chcę osiągnąć mój cel (październik)



**„CELE, KTÓRE NIE SĄ ZAPISANE,
SĄ TYLKO ŻYCZENIAMI”**

**- DLATEGO ZAPISUJ
SWOJE CELE NA KARTCE! UMIEŚĆ JĄ
W WIDOCZNYM MIEJSCU**

WYMÓWKI



**TO NAJWIĘKSZA PRZESZKODA
DO OSIĄGNIĘCIA CELU. ZAWSZE SIĘ JAKAŚ ZNAJDZIE.
I ZNÓW PRZYKŁAD: JAK MOGĘ TRENOWAĆ, KIEDY
MAM SIEDZIEĆ W DOMU, BO JEST STAN
PANDEMII?**



Potraktuj trudności jak przeszkody, które można pokonać. Szukaj rozwiązań!

Skoro nie mogę wychodzić z domu to jak mogę trenować?

Skakanka w domu, biegi w miejscu, ćwiczenia aerobowe z youtubem - kombinuj!

Stwórz swoje motywatory!
może rysunek z tekstami, które przypominają
Ci o celu, o tym, co potrafisz, z hasłami, które
mobilizują Cię do działania



BĄDŹ DLA SIEBIE WYROZUMIAŁY/A

**Zdarzają się czasem sytuacje, na które nie mamy wpływu (np. choroba),
a które mogą pokrzyżować nam plany. Bądź dla siebie życzliwy/a, ale nie
rezygnuj z dążenia do celu. Może wystarczy go przesunąć w czasie,
zmodyfikować? Na pewno znasz historie ludzi, których dotknęły trudności,
a mimo wszystko nie poddali się w realizacji planów
(znasz historię Janka Mela?)**

Zacznij od dzisiaj!

Największa pułapka w dążeniu do celu, to "od jutra".
Staraj się pomyśleć, co już dziś możesz zrobić, żeby
przybliżyć się do celu na kolejnym stopniu. Przecież
jeśli za 10 - 15 lat chcesz być lekarzem, to już dziś
możesz się nauczyć biologii!

Chcesz za 8 lat grać w drużynie reprezentującej
miasto? Już dziś możesz zacząć zdrowo się odżywiać
i pracować nad kondycją.

Spróbuj do każdego celu narysować sobie takie
schodki ustalając, co i kiedy musisz osiągnąć, żeby
przybliżyć się do celu długoterminowego



27 kwietnia 2020

maj 2020

czerwiec 2020

sierpień 2020

wrzesień 2020

październik
2020