

7 KROKOV K CIEĽU

S NADŠENÍM A RADOŠŤOU

Ciele, ciele, ciele... viac oddychu, viac času s rodinou, spokojnosť v práci, viac športu, víkend na horách alebo len krajší a pohodovejší deň bez stresu. Cieľov máme každý viac než dosť a určite budete súhlasiť, že najmä tých nesplnených. Pre niekoho sklamanie, pre iného naopak motivácia dosiahnuť aj nemožné. Čo s tým? Ako na to?



BEZ ZMENY TO NEJDE

Ak chcem získať a dosiahnuť niečo nové, musím začať robiť veci po novom, získať nové schopnosti, skúsenosti, postoje alebo know-how.

V práci asi nikto
neočakáva povýšenie
bez toho, aby ponúkol
firme niečo navyše.
Prečo by to malo
fungovať inak
v osobnom živote?

1. VIEM, ČO CHCEM?

Keď neviem, kam idem, tak sa tam len veľmi ťažko dostanem. Znie to jednoducho, ale veľakrát je to najťažšie. Naše sny, ciele, vízie a túžby potrebujú dostať konkrétnu podobu. Chcem vyšší plat... Koľko? Chcem schudnúť... Koľko a za aký čas? To sú len jednoduché príklady, ako si postupne začať definovať svoje ciele. Kľúčové je stanoviť si čas, dokedy chcem svoj cieľ dosiahnuť.

2. MOJA REALITA

Keď viem, kam sa chcem dostať, môžem začať pracovať na tom, ako to dosiahnuť. Podstatné je spoznať svoju aktuálnu situáciu – vidieť dnešnú realitu. Je veľmi náročné, aby som videl veci reálne, bez prikrášľovania

a naozaj také, aké sú. Čím lepšie viem, odkiaľ vyrážam, o to lepšie viem povedať, čo všetko musím zmeniť. Ak klamem sám seba teraz, je šanca, že sa budem klamať aj naďalej. Poznáte výhovorky typu: „Veď to nie je až také zlé. Celkom sa mi darí. Síce nestíham, ale dá sa to zvládnuť. Stále sa naháňam, ale zvykol som si. Budúci rok sa mi to určite podarí.“

3. ČO MUSÍM PREKONAŤ?

S mojou odvahou a odhodlaním dosiahnuť a získať nové veci sa nespája len nadšenie, radosť a príjemná predstava mojej novej reality. Čo ak sa mi to nepodarí? Čo ak zlyhám? V tomto kroku sa nesmiem zľaknúť a cúvnuť alebo opustiť svoj cieľ. Cieľom tohto bodu je pochopenie a definovanie tzv.

„medzery“ medzi mojou aktuálnou situáciou a cieľovou realitou. Čím jasnejšie a presnejšie som si stanovil svoj cieľ v kroku 1, tým lepšie som schopný vidieť, koľko som od neho vzdialený. Je prirodzené, že čím je môj cieľ od-
vážnejší, tým väčšiu medzeru uvidím a nakoniec sa z nej môže ukázať celkom slušná priepasť. Tá by ma nemala zastaviť, ale naopak, má mi dať ešte viac síl na jej prekonanie. Ak viem, čo potrebujem prekonať, môžem začať hľadať spôsoby, ako to prekonať.

4. ODHODLANIE KONAŤ – BEZ AKCIE TO NEJDE

Ak som správne urobil krok 3 a pochopil som svoju „priepasť“, už nechcem ďalej zotrvať v aktuálnom stave. Je moja situácia už neznesiteľná alebo chcem len menšie zlepšenie? Chcem skutočnú zmenu alebo len kozmetickú úpravu? Som odhodlaný a pripravený sa zmeniť? Ak chcem schudnúť, tak musím naozaj začať športovať a zmeniť svoj životný štýl. Ak si prestanem každý večer vychutnávať chipsy, tak možno nejaké to kilo pôjde dole, ale žiadny zázrak mi to neprinesie. Som pripravený na to, čo bude a vzdať sa toho, čo bolo? Keď sa rozhodnem dosiahnuť skutočnú zmenu, tak idem do toho a viem, že bez akcie to nejde.

5. SOM, AKÝ SOM – PEVNÉ ZÁKLADY

Pokiaľ som dobre zvládol krok 2, tak som pochtivo definoval aktuálnu situáciu. Teraz sa môžem bližšie pozrieť na to, ako som sa dostal tam, kde som. Čo som doteraz robil, ako som to robil, čomu som veril, koho som rešpektoval, aké postupy som nasledoval, aké sú moje postoje a názory. Inými slovami, hľadám odpoveď na to, aká je moja osobnosť a aké sú moje schopnosti. **Mnohé z týchto vecí ma brzdia v dosiahnutí nových cieľov.** Moja váhavosť, lenivosť, pohodlnosť, nedokončovanie vecí, slabé odhodlanie... Samé brzdy. Ja ale predsa chcem ísť ďalej. Mám svoje ciele, motiváciu a nadšenie. Preto som odhodlaný na týchto veciach aktívne pracovať. Súhlasíte s tým, že ak nič nezahodím – nič nezískam?

6. AKÝ BUDEM – MOJA VÍZIA

Skutočná zmena prináša veľa nového. To nové si potrebujem zadefinovať. Akým sa musím stať, aby som dokázal plniť svoje konkrétne ciele? Ktoré zručnosti mi chýbajú? Potrebujem sa zlepšiť v jazyku? Potrebujem zlepšiť svoju komunikáciu? Mám venovať viac času získaniu nového know – how? Mal by som ísť na kurz asertivity alebo time manažmentu? Potrebujem pracovať na získaní prirodzeného rešpektu? Odpovede na tieto a podobné otázky mi nikto nedá. Naopak, odpovede sú skryté v požiadavkách mojich cieľov.

Priepasť, o ktorej sme hovorili v bode 3, teraz dostáva jasné parametre. Potrebujem pre seba pripraviť a vybudovať úplne nové koľaje. Zmena začína v hlave. Ak zmením svoje myslenie, tak mám šancu začať meniť svoje konanie. Motiváciu môžem nájsť vo svojom blízkom okolí alebo sa môžem motivovať úspešnými ľuďmi. Literatúra alebo odborné články prinášajú množstvo kvalitných a praktických informácií. Neutopte sa však v teóriách. Nezabúdajte ostať sami sebou – meníte sa vy, nikto iný. Najlepšia motivácia vychádza zo seba samého.

7. AKČNÝ PLÁN – ČO MUSÍM UROBIŤ DNES

Raketoplán vyštartuje až po zapálení motorov. Môj štart spúšťam prvou akciou, pre ktorú sa rozhodnem. Nebude to už akcia náhodná, ale vopred pripravená. Vďaka informáciám, ktoré som doteraz získal, som schopný pri-

praviť si postup realizácie – môj akčný plán. Inými slovami, postupne si naplánujem všetky kroky, ktoré potrebujem spraviť od dnešného dňa až po realizáciu môjho vysnívaného cieľa. Istotu správnosti všetkých krokov dopredu nikdy nezískam. Postupnou realizáciou jednotlivých krokov získavam možnosť vidieť prvé výsledky. Ak som s nimi spokojný, tak pokračujem ďalej. Ak nedostávam to, čo očakávam, potrebujem sa v uvedenom postupe vrátiť späť a na základe reality zistiť, čo mi nefunguje. Veľakrát sa možno potknem a spadnem. Každým pád mi dáva cenné informácie o tom, čo ešte potrebujem zmeniť.

MOTIVÁCIA ZVNÚTRA

Tešte sa z malých krokov. Oceňujte svoje prvé úspechy na ceste k väčšiemu cieľu. Nečakajte až na niečo veľké. Prvé čiastkové úspechy vám ukážu správnosť vášho postupu. Oceňte sa za to, čo ste už dosiahli – zmeniť sa predsa chcete vy. Môžete si byť istý, že dosiahnutím a dokončením jednej zmeny čakajú na vás nové výzvy a ďalšie zmeny. Tie vám otvoria nové obzory a ukážu ďalšie a ešte náročnejšie ciele. Viacerí ľudia v projekte Úspech po slovensky s nadhľadom poznamenali, že ich najväčšou prekážkou v dosahovaní cieľov „som ja sám“. Ja vám prajem, aby sa vám podarilo zmeniť vašu najväčšiu prekážku na vašu najväčšiu motiváciu... ■

Autor: Marián Minárik

Executive Partner, COMM-PASS



tréningy a poradenstvo | www.commpass.sk

MESAČNÍK PRE OSOBNÝ A PROFESIONÁLNY RAST



Zisk
manažment
si môžete objednať
telefonicky na:
041 70 53 222
alebo e-mailom na:
služby@ezisk.sk
www.ezisk.sk

Zisk manažment je mesačník, ktorý čitateľom prináša praktické informácie a návody na to:

- ako viesť a riadiť firmu,
- ako úspešne podnikať,
- ako nájsť správnych zamestnancov,
- ako ich motivovať inou ako finančnou formou,
- ako odhaliť povalačov,
- ako hodnotiť a odmeňovať,
- ako vybudovať dobré meno firmy,
- ako na trhu preraziť a ochromiť konkurenciu,
- ako pri podnikaní ušetriť,
- ako sa úspešní stali úspešnými,
- ako byť spoločensky zodpovedný,
- ako si získať a udržať zákazníka,
- ako zákazníka nestratiť,
- ako robiť marketing (nielen) na internete,
- ako na sociálne siete,
- ako riadiť seba a svoj profesionálny rast,
- ako sa stať lídrom,
- ako profesionálne „nevyhoriť“.

Manažérom, personalistom, marketérom a podnikateľom poskytuje praxou overené rady a nápady, ktoré smerujú k zvyšovaniu zisku v podniku. Viac o mesačníku Zisk manažment nájdete na www.ezisk.sk.

**VŽDY
SA NÁJDE
DIERA NA TRHU,
KDE UVIDÍTE
ZISK**