Целта е мечта със срок за изпълнение

ОТ МАГДАЛЕНА НИКОЛОВА

Много хора не знаят как да формулират целта си. Не могат да кажат какво искат и кога го искат и това ги прави нещастни. Мечтаят да бъдат успешни, щастливи или богати - висша цел, която е неизпълнима, ако не е подплатена с конкретни подцели, които да водят до осъществяването ѝ. Поставянето на цел е път, който може да се начертае в няколко стъпки, като карта, върху която се избира крайната точка на пътуване.

Целта е конкретна

Точното формулиране на крайната точка е малката промяна, водеща към голямата разлика в успеха. Тайната е да се намерят малките стъпки, чието реализиране отвежда към целта. Когато човек знае към какво точно се стреми, може да начертае на картата пътя от точка А, където е в момента, до точка Б, където иска да бъде.

Целта е формулирана позитивно

Част от процеса е човек да каже какво иска, а не какво не иска, да измести фокуса на вниманието си към желанието да е в точка Б, а не към нежеланието да е в точка А. Вместо „не искам повече да работя до късно вечер", може да се каже „искам да свършвам работата си в рамките на работния ден и това, което мога да направя, за да го постигна, е..." Позитивната формулировка помага да се активира вътрешна мотивация, приближаваща до целта. Негативно поставената цел няма ясна посока на движение и вероятността човек да получи отново нещо, което не иска, е много голяма.

Целта е реалистична

Целта е изпълнима, когато е реалистична, ориентирана към резултата и наистина може да бъде постигната. Човек трябва да идентифицира способностите и силите си, финансовите си възможности и ресурсите и да прецени дали може да изпълни целта си спрямо тях. Нереалистично поставената цел лесно може да доведе до стрес и фрустрация поради невъзможността да бъде реализирана.

Вяра в постигането на целта

Високо поставените цели често пъти са по-лесни за постигане спрямо ниско поставените. Причините за това са желанието и страстта. Предизвикателствата мотивират да се върви напред. Изкуството е да може да се каже: „Искам и вярвам, че ще успея".

Целта е измерима

Нужно е да се поставят конкретни критерии, измерващи прогреса. Те правят хората сигурни, че се движат в правилната посока, и ги карат да спазват конкретни срокове. Например целта „Искам да имам финансова стабилност" може лесно да се измери, като се отговори на въпроса „Какъв месечен приход ще ми осигури стабилност"?

Целта има срок

Целта трябва да бъде обвързана с времето. Точно както планиране на ваканция. Решава се точно кога да бъде тя, планира се времето, нужно за подготовка, за отпуска и за изпълнение на останалите ангажименти. Когато човек иска да постигне нещо, решава кога е добре то да се случи, като оставя време, за да начертае стратегията си, да предвиди нужните ресурси и извърви пътя.

МАГДАЛЕНА НИКОЛОВА Е ОРГАНИЗАЦИОНЕН ПСИХОЛОГ В MLC INTERNATIONAL CONSULTING GROUP