



Mi lenne, ha ez az évéd lenne életed legjobb éve?

Sokakban felmerül az elhatározás szilveszter éjjelén, hogy az idei év más és jobb lesz, majd ez a lendület az új év elején gyakran tovaszáll.

Mi lenne, ha az idei év más lenne? Első pillantásra talán csak egy új esztendő kezdete, de számodra, aki tudatosan tervezed ezt az évet, ez az elhatározás és megvalósítás éve lesz!

Céljaink kitűzése nemcsak új viselkedéseket indít el, de segít a figyelmünk hatékony irányításában is. Ebben a munkafüzetben felfedezzük, hogyan vezethetnek a célok nagyobb sikerhez és teljesítményhez. A célok kitűzése nem csak motivál bennünket, hanem jelentősen javíthatja mentális egészségünket, valamint személyes és szakmai sikerünk szintjét is.

A visszatekintés varázsa

Az új esztendő első hetei kivételes alkalmat kínálnak arra, hogy elmerüljünk a visszatekintés varázsában. Ez az időszak lehetőséget ad számunkra, hogy alaposan áttekintsük az elmúlt év tapasztalatait, értékeljük elért sikereinket és megünnepeljük az elért mérföldköveket. Ezek az emlékek nem csupán gazdag inspirációt szolgáltatnak az új kihívásokhoz és célokhoz, de a visszatekintés örömteli pillanatai is szerves részévé válnak életünknek.

Merüljünk most el az elmúlt év különleges pillanataiban:

Írj össze olyan sikereket az elmúlt évedből, amire büszke vagy. Legalább 5 dolgot! Ne feledd, az apró sikerek és győzelmek is nagyon fontosak!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Öt gondolat a múlt évről...

A megélt pillanatok inspirálnak minket az elhatározásra, hogy az idei év ne csupán napok sorozata legyen, hanem tudatos tervezéssel és célok megvalósításával teljes értékű kalanddá váljon.

**Nézz pár pillanatra magadba, akár a szemedet is behunyhatod néhány percre...
Mi az, amit a múlt évből Te tapasztalatként tovább viszel az új esztendőre?**

 **A legbölcsebb döntés, melyet meghoztam:**

 **A legnagyobb kockázat amelyet vállaltam:**

 **A legnagyobb meglepetés az előző évemben:**

 **A legfontosabb dolog, amit másokért tettem:**

 **A legnagyobb dolog, amit befejeztem:**

Bekúszó gondolataink

Az önkorlátozó hiedelmeink sokszor meggátolják a célok megvalósítását.

Neked mi van a képzeletbeli puttyodban, amit felmenőidtól kaptál útravalónak a felnőtt élethez? Nézzük meg együtt, mit rejt a zsák, és ez mit jelent a magunkba vetett hit tekintetében!

Mit gondolsz, beléd nevelték vagy magad választottad?

Ha beléd kódolták, ki jut róla eszedbe?

Milyen bizonyítékod van arra, hogy ez a meggyőződés segítő vagy korlátozó?

 **Írj le három mondatot, útravalót, amit a szüleidtől, nagyszüeleimtől kaptál, hallottál!**

 **Írj le három dolgot, amit magadról hiszel!**

 **Írj le három dolgot, amit a munkáról hiszel!**

 **Írj le három dolgot, amit a pénzről hiszel!**

 **Írj le három dolgot, amit a sikerről hiszel!**

Évtervezés

A SMART célkitűzés nemcsak hatékony, hanem strukturált iránymutatás is a célok tervezéséhez és eléréséhez. A konkrét, mérhető, elérhető, releváns és időben meghatározott kritériumok meghatározása segít maximalizálni az elérés esélyeit.

Azáltal, hogy elkerüljük a homályos "majd valahogy elkezdem" kijelentéseket, és konkrét, határidővel ellátott célokat alakítunk akciótervvé, biztosíthatjuk, hogy a fogadalmak ne csupán üres szavak maradjanak az év elején.

SMART cél

Konkrét

Mérhető

Elérhető

Releváns

Határidőhöz
kötött



Vessünk egy pillantást egy előző sikeres évedre. Kérlek, emlékezz vissza és írd ide, hogy melyik év volt az.

➡ Mit értél el?

➡ Mi történt?

➡ Milyen anyagi helyzetben voltál? (pl. kereseted, családi életed, autód, lakásod stb.)

➡ Milyen lépések vezettek el oda, hogy az eddigi legjobb éved lett?

➡ Milyen képességek fejlesztése kellett hozzá?

Az az év azért volt a legjobb, mert ilyen és ilyen cselekedeteket tettem és ezeket az új szokásokat alakítottam ki:

**Most képzelj el, hogy az idei évod lesz életed legjobb éve.
Ha visszatekintenél rá, mit mondanál el erről évodről?**

 **Mit értél el?**

 **Mi történt?**

 **Milyen anyagi helyzetben voltál? (pl. kereseted, családi életed, autód, lakásod stb.)**

 **Milyen lépések vezettek el oda, hogy az eddigi legjobb évod lett?**

 **Milyen képességek fejlesztése kellett hozzá?**

Ez az év azért volt a legjobb, mert ilyen és ilyen cselekedeteket tettem és ezeket az új szokásokat alakítottam ki:

Az elkövetkező év hét célkitűzése

A célmeghatározás nem csupán egy tevékenység, hanem az életünk irányítója is lehet. Azok a célok, amelyeket kitűzünk, nem csak útmutatók a fejlődés felé, hanem forrásai a motivációnak és a személyes sikerünk elérésének. Az elkövetkező év hét célkitűzése olyan, mintha egy cirkuszi mutatványra készülnénk - az egyensúlyozás, a trükkök és az időzítés mindennek felett áll.

**Most válaszd ki azt a 7 célt, amit a következő évben szeretnél elérni.
Húzd alá a számodra fontos területeket, amin szeretnél dolgozni idén!**

1. Pénzügy
2. Munka
3. Szabadidő
4. Egészség és külső megjelenés
5. Magánélet, családi és baráti kapcsolatok
6. Személyes célok (lelki fejlődés, kihívások)
7. Fizikai környezet (otthon, iroda)
8. Tárgyak, amelyeket birtokolni szeretnék
9. Közösségi célok (valami maradandó megalkotása, adományozás)
10. Egyéb célok

Ássunk mélyebbre!

Ha jönne egy jótündér, és ezeket a célokat 24 órán belül elérhetnéd, akkor melyik gyakorolná a legnagyobb hatást az életedre?

Melyik cél kipipálása segítene a többi cél elérésében?

A lista melyik célja tenné a lehető legnagyobb pozitív hatást az életedre, ha huszonnégy órán belül megvalósulna?

Milyen határidővel szándékozol megvalósítani ezt a célt?

Sorolj fel három problémát vagy akadályt, amelyek utadban állnak, hogy ezt a célt megvalósítsd:

- 1.
- 2.
- 3.

Sorolj fel három jártasságot vagy tudást, amelyre a célod elérése érdekében szükséged lesz:

- 1.
- 2.
- 3.

Sorolj fel három embert, csoportot, vagy szervezetet, amelyek együttműködésére szükséged van a célod megvalósításához:

- 1.
- 2.
- 3.

Fenti válaszok alapján készítsd el a lépéseid listáját, amelyekhez célod megvalósítása érdekében azonnal hozzá láthatsz:

Ha egyetlen lépésről lehet csak szó, mihez fognál hozzá azonnal, ami a célod felé visz téged?

Háromlépéses szokásépítő technika

A rossz szokások olykor kellemetlen kísérőink, amelyek becsempésznek egy kis káoszt az életünkbe. Ahogyan ezek a kártékony rutinok beágyazódnak mindennapjainkba, következményeik lassan nyilvánulnak meg, olykor komoly következményekkel járva. Tekintsük meg, miért lenne célszerű számadást vetni magunkon, mielőtt a nem kívánt szokások túl nagy árat követelnek tőlünk.

➡ **Azonosítsd a rossz szokásod és írd mellé, mi a következménye.**

Rossz szokásom	Következmény	Mióta van ez a szokásom?

➡ **Milyen új szokást veszel fel? Mi lesz a jutalmad? Miben kell változnod?**

Az új szokások olyanok, mint az online vásárlás; a különbség csak az, hogy a végén nem a postás, hanem a jobb énünk kopogtat az ajtón, és nem csomagot hoz, hanem egy elégedett mosolyt!

Sikerre vivő új szokásaim	Mi lesz a jutalom?	Miben kell változnom?	Mitől lesz egyértelmű (magától értetődő) ez az új szokásom?

➡ **Alkoss akciótervet és tarts ki minimum 3 hónapig!**

Akciótervem

Master of Sales Training