

Copyrighted Material

GOAL SETTING

THE ULTIMATE GUIDE TO ACHIEVING GOALS THAT
TRULY EXCITE YOU



THIBAUT MEURISSE

Copyrighted Material

۱. تمرین هدف گذاری

۱. اگر موفقیت من تضمین شده بود چه چیزی (چیزهایی) را دوست دارم؟

من واقعاً در اعماق وجودم چه می خواهم؟

تمام اهدافی که واقعاً می‌خواهید به آنها برسید را بنویسید، مهم نیست چقدر عجیب و دیوانه‌کننده به نظر می‌رسند. نگران نباشید. لازم نیست آنها را با کسی به اشتراک بگذارید. اطمینان حاصل کنید که تمام زمینه‌های زندگی خود را پوشش می‌دهید (روابط، سلامت، شغل، امور مالی...). تا جایی که می‌توانید هدف بنویسید.

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

۲. چگونه می‌خواهم به این اهداف برسم؟

بهترین نسخه از خودتان برای رسیدن به این اهداف چه خواهد کرد؟

مهم‌ترین هدف خود را انتخاب کنید و تا حد امکان ایده‌های بیشتری برای رسیدن به آن هدف ارائه دهید.

۳. یک قدم کوچک که اگر امروز برداشته شود من را به هدفم نزدیکتر می‌کند چیست؟

-
-
-

۴. رسیدن به هدفم چه ارزشی به من می‌دهد؟

ارزش‌های پشت هدف خود را شناسایی کنید. هرچه بیشتر توضیح دهید، دارای «چرا» قوی‌تر می‌شوید و دستیابی به هدفتان واقعی‌تر می‌شود.

مثال: پول برای من چه می آورد؟

- آزادی

□ زمان با خانواده ام

□ شادی

□ سرگرمی ها

- زمان

□ سرگرمی ها

□ فعالیت برای استراحت

□ تمرین/دویدن

- تجربیات

□ سفر

□ هیجان

□ با افراد جدید آشنا شوید

- اموال مادی

□ خانه

□ ماشین

- پس انداز

□ امنیت

□ بیماری های خودمو عزیزانم را درمان کنم

۵. آیا آن ارزش ها با ارزش های اصلی من مطابقت دارند؟

آیا راه‌های موثرتری وجود دارد که بتوانم نیازهایم را برآورده کنم؟

۶. آیا هدف من هدفی شایسته برای پیگیری است؟

- آیا ارزش‌های اصلی من و آنچه واقعا می‌خواهم را منعکس می‌کند؟ بله خیر

- آیا این مرا هیجان زده می‌کند؟ بله خیر

- آیا از روند رسیدن به آن هدف لذت می‌برم؟ بله خیر

- آیا من عمدتاً از روی عشق عمل می‌کنم یا سعی می‌کنم شکافی را در خودم پر کنم؟ بله خیر

(احساس خوب نبودن، لایق عشق نبودن...)

۷. هدف من چقدر واضح است؟

آیا هدف شما از معیارهای هدف SMART پیروی می‌کند؟

مشخص، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، مرتبط، محدود به زمان مشخص

آیا هدف شما مشخص است؟

آیا هدف شما قابل اندازه‌گیری است؟

چگونه متوجه می‌شوید که به آن دست یافته‌اید؟

آیا هدف شما قابل دستیابی است؟

آیا سطح تعهد شما با هدف شما مطابقت دارد؟ آیا هدف شما در چارچوب زمانی تعیین شده با توجه به تعهدات روزانه شما واقع بینانه است؟ هر هفته چقدر برای هدف خود وقت می‌گذارید؟

آیا هدف شما مرتبط است؟

آیا هدف شما با ارزش‌های اصلی شما مطابقت دارد؟

آیا برای هدف خود مهلت مشخصی دارید؟

داشتن یک مهلت مشخص، هدف شما را ملموس‌تر می‌کند، به شما کمک می‌کند تا یک برنامه اقدام خاص ایجاد کنید و احساس فوریت ایجاد کنید.

هدف مشخص من این است:

II. برنامه ریزی استراتژیک

۱. موانع را شناسایی کنید

تمام موانع احتمالی که احتمالاً با آنها روبرو خواهیم شد چیست و چگونه بر آن موانع غلبه خواهیم کرد؟

۲. با خوش بینی بیش از حد مقابله کنید

سناریوی بدتر چیست؟ آن را در ۱۰ ضرب کنید

مدتی را صرف فکر کردن در مورد آن کنید و خود را از نظر ذهنی آماده کنید

سناریوی بدتر:

۳. ایجاد رابطه صحیح با شکست

چگونه شکست را درک کنم؟ چگونه می‌توانم این تصور را تغییر دهم؟

من حاضرم قبل از تسلیم شدن چه چیزی را طی کنم؟

-
-
-
-
-

۴. باورهای محدودکننده

باورهای محدود کننده من چیست؟ چگونه می توانستند من را از رسیدن به هدفم باز دارند؟

-
-
-
-

روش ۴ مرحله ای برای غلبه بر باورهای محدود کننده:

۱. از آن باورها آگاه باشید و درک کنید که شما افکار شما نیستید. از افکار منفی استقبال کنید، وجود آنها را تصدیق کنید اما آنها را واقعی نپذیرید.

۲. از خود بپرسید که چگونه می توانند ظاهر شوند و سعی در خرابکاری شما داشته باشند

۳. نامه ای به ضمیر ناخودآگاه خود بنویسید

۴. ضد حمله: "آیا این باور محدود کننده همیشه در هر موقعیت ممکن صادق است؟" این باور را هر روز با یافتن مثال هایی که نشان می دهد درست نیست به چالش بکشید

۵. برخورد با انتقاد از خود

آیا خودتان را به عنوان راهی برای خرابکاری می زنید؟

انتقاد از خود کمکی به شما نمی کند. چگونه می توانید از انتقاد درونی دست بردارید و شفقت به خود را پرورش دهید؟ دقت کنید که وقتی خودتان را نقد می کنید چگونه با خودتان صحبت می کنید. آیا به بهترین دوستان هم همین را می گوئید؟

بنویسید که به بهترین دوست خود چه می گوئید وقتی او دچار مشکلاتی شده است:

۶. اشکالات برنامه ریزی

آیا من بیش از حد خوشبین هستم؟

اگر همه چیز کندتر از آنچه انتظار داشتم پیش می‌رفت چه واکنشی نشان می‌دادم؟

۷. آیا هدف من واقع بینانه است؟

در مورد هدفم چه احساسی دارم؟ آیا این الهام بخش من است؟ یا از اینکه نتونم بهش برسم
میترسم؟

چگونه هدفم را کاهش میدهم:

III. درک شرایط رسیدن به موفقیت

آیا همه چیزهایی را که برای رسیدن به هدفم باید بدانم می‌دانم؟ بله خیر

برای بدست آوردن اطلاعاتی که نیاز دارم چه قدمی بردارم:

۱. پر کردن فاصله‌ها

برای رسیدن به هدفم باید چه مهارت(هایی) را توسعه دهم؟

۲. چقدر باید سرمایه گذاری کنم؟

- برنامه‌ای که به آن علاقه دارم چقدر قابل اعتماد است؟

- با خرید این برنامه چقدر می‌توانم در زمان صرفه جویی کنم/ برای یک ساعت وقتم چقدر ارزش قائلم؟

- با استفاده از آن برنامه چقدر می‌توانم در درازمدت پول بدست بیاورم یا پس انداز کنم؟

- تا چه حد با خرید آن برنامه از حواس پرتی جلوگیری می‌کنم؟

- مزایای بالقوه دیگر (آرامش، تعهد به اقدام...)

پس از پاسخ به این سؤالات، اگر فکر می‌کنید که پول/زمانی که می‌توانید پس انداز کنید بیشتر از هزینه برنامه است، پس باید آن را خریداری کنید.

۳. قانون ۲۰/۸۰

وظایف کلیدی که باید بیشتر تلاشم را روی آن متمرکز کنم چیست؟

-
-
-
-

۴. تمرین زیاد

بهترین راه برای تسلط من بر مهارت‌های مورد نیاز برای رسیدن به هدف چیست؟

۵. شکل دادن به عادات روزانه

۳ قدمی که می‌توانم هر روز بردارم تا به هدفم نزدیکتر شوم چیست؟

-

-

-

۳ قدم یا بیشتر که می‌توانم در این هفته بردارم تا به هدفم نزدیکتر شوم چیست؟

-

-

-

چگونه می‌توانم وظایفم را به عادت‌های روزانه تبدیل کنم؟

هر روز انجام می‌دهم:

-

-

-

-

۶. برنامه ریزی

• قبل از رفتن به رختخواب فهرستی از ۳ تا ۵ کار تهیه کنید که به حرکت به سمت هدف شما کمک می‌کند. حالا به آن لیست نگاه کنید و از خود بپرسید: «اگر می‌توانستم فقط یک کار را در آن لیست انجام دهم، آن کار چه می‌بود؟ کدام وظیفه بیشترین تأثیر را خواهد داشت؟»

- در ابتدای هر ماه ۱ یا ۲ ساعت برای برنامه ریزی ماه خود وقت بگذارید
- ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت هر جمعه صبح برای برنامه ریزی هفته خود وقت بگذارید

۲ سوال قدرتمند که باید هر روز از خود پرسید

- اگر امروز فقط می‌توانستم یک کار را انجام دهم، چه کاری بیشترین تأثیر را می‌گذاشت؟ در این هفته چطور؟ در این ماه چطور؟

- اگر به کاری که امروز انجام داده‌ام ادامه دهم، آیا به هدفم می‌رسم؟ با خود صادق باشید!

۲ سوال قدرتمند که باید به طور منظم از خود پرسید

- چگونه توانستم تنها در ۶ ماه به اهدافم برسم؟ ۳ ماه؟ ۱ ماه؟ ۱ هفته چطور؟ (با فرض هدف سالانه). این یک راه عالی برای طوفان فکری و ایجاد انگیزه در خود برای انجام اقدامات بیشتر است. اگر اقداماتی انجام می‌دهید که تأثیر کمی دارند و آگاهانه یا ناخودآگاه به تعویق می‌افتند، این سؤال شما را در مسیر درست قرار می‌دهد. این ایده خوبی است که هر هفته هنگام برنامه ریزی فعالیت‌های خود برای هفته بعد، این سوال را از خود پرسید.

- با فرض اینکه من نتوانستم به هدفم برسم، دلیل آن چه خواهد بود؟ چه کاری می‌توانم در مورد آن انجام دهم؟