

Sztuka wyznaczania celów – SMART + ER

Pierwszym krokiem do zrealizowania swojego marzenia jest wyznaczenie sobie celu. Więc wyznaczamy sobie cele:

- *Napisać książkę*
- *Być zdrowym*
- *Być bogatym*
- *Schudnąć*

Teoretycznie wszystko jest w porządku – mamy cel i wiemy, o co chodzi. Jednak coś tu jest nie tak... Jak mamy się zabrać za realizację któregoś z tych celów? Przedstawione cele nie zawierają żadnych konkretów. Nie wiemy **w jak długim czasie** mamy je osiągnąć, **dlaczego** chcemy je osiągnąć, a w przypadku dwóch ostatnich celów, nie będziemy też wiedzieć, **kiedy je osiągnęliśmy**. Nie wiemy nawet, czy wszystkie te cele są w zasięgu naszych możliwości.

Aby pomóc w formułowaniu celów istnieje już gotowy, sprawdzony przez ekspertów, przepis na to, jak prawidłowo określić motywujące i realistyczne cele. Jest to technika formułowania celów SMART.

SMART to 5 cech:

S: Specific / Szczegółowy

Zastanów się i określ, co dokładnie chcesz osiągnąć. Odpowiedz sobie na pytania:

- Dlaczego ten cel jest dla mnie w tym momencie ważny?
- Co chcę ostatecznie osiągnąć?
- W jaki sposób chcę ten cel osiągnąć?

Jeśli nie przemyślisz dobrze celu, będzie on dla Ciebie mało konkretny, a przez to słabo Cię będzie motywował do pracy i nie będziesz wiedział jak się do niego zabrać.

Źle: "Schudnąć"

Dobrze: "Być zdrowym – schudnąć o 10 kilo chodząc 2 razy w tygodniu na aerobik"

M: Measurable / Mierzalny

Jeśli cel jest mierzalny, w łatwy sposób będzie można sprawdzać postępy – sprawdzić, czy idziemy w dobrym kierunku i jak dużo jeszcze zostało do zrobienia, aby zrealizować cel. Zasada teoretycznie prosta do wdrożenia, ale co zrobimy, gdy mamy cel typowo niemierzalny – na przykład „poprawić relacje ze swoją drugą połówką”? Taki cel można podzielić na mniejsze cele, które dadzą się zmierzyć, a zsumowane razem zaowocują rzeczywistą poprawą relacji między Wami - np.: „Codziennie chodzić razem na półgodzinne spacery”.

Źle: "Być bogatym"

Dobrze: "Zarobić milion złotych"

A: Achievable / Osiągalny

Cel musi być *realistyczny* i *osiągalny*. Wiadomo, że cel, którego nie jesteśmy w stanie osiągnąć w określonym czasie nie ma szans na realizację. Nie oznacza to jednak, że cel ma być łatwy do osiągnięcia.

Po prostu powinieneś być w stanie opracować plan dotarcia do niego. Jeśli nie jesteś w stanie tego zrobić, bądź któryś z kroków opracowanego planu jest dla Ciebie niemożliwy do zrealizowania, może to oznaczać, że wyznaczyłeś sobie zbyt trudny cel.

Źle: "Będę się mniej denerwować"

Dobrze: "Pójdę na kurs medytacji i panowania nad sobą i zacznę stosować w praktyce zdobytą wiedzę"

R: Relevant / Istotny

Cel nie powinien być zbyt prosty, bo szybko go zrealizujesz i najprawdopodobniej nie wniesie zbyt dużo do Twojego życia. Poprzeczka powinna być na tyle wysoko ustawiona, aby realizacja celu znacząco zmieniła Twoje życie (oczywiście na plus), a podczas realizacji można było nauczyć się nowych, pożytecznych rzeczy.

Źle: „Utrzymywać kondycję biegając godzinę dziennie”

Dobrze: „Do końca 2009 roku będę w stanie biegać pół godziny dziennie bez zadyszki”

Lepiej mniej a regularnie, niż więcej a po tygodniu zmęczenie sprawi że stracisz ochotę na dalszą realizację celu.

T: Timely defined / Terminowy (określony w czasie)

Wyznacz sobie termin ostateczny, w którym chcesz osiągnąć cel. Oczywiście termin taki powinien być mierzalny i realistyczny. Coś w rodzaju deadline'u - musi to być konkretna data, np. 1 października 2008. Wtedy będziesz czuł presję do tego, żeby zacząć działać, aby wyrobić się przed terminem. Jeśli nie ustalisz sobie konkretnego terminu, albo ustalisz termin typu „za 2 miesiące”, nie odczujesz motywacji żeby zacząć. Wtedy każdy moment jest równie dobry do rozpoczęcia realizacji celu - a najczęściej okazuje się, że nie zaczynamy w ogóle.

Źle: „Chcę schudnąć”

Dobrze: „Do grudnia 2008 schudnę 5 kilo”

Do tych zasad można dołączyć jeszcze dwie, które są obecne w zmodyfikowanej wersji - *SMARTER*:

E: Exciting / Ekscytujący

Twój cel powinien Cię kręcić. Komu by się chciało ruszać z miejsca, jeśli cel byłby nieatrakcyjny, nie dotyczyłby czegoś, co Cię interesuje. Kogoś, kto lubi adrenalinę, lubi, gdy się dużo dzieje, nigdy nie podejmie się realizacji celu „chcę zostać bibliotekarzem” (no chyba że na stare lata...). Są też przypadki gdy cel sam w sobie jest atrakcyjny, ale został wyrażony w nieatrakcyjny sposób. Sposób sformułowania celu także ma duże znaczenie.

Źle: „Zacząć się ruszać i zrzucić na wadze”

Dobrze: „Być zdrowym i optymistycznie nastawionym do życia – regularnie ćwiczyć, biegać, zdrowo się odżywiać – w zdrowym ciele zdrowy duch”

R: Recorded / Zapisany

Cel, gdy już go prawidłowo sformułujemy przy pomocy przedstawionych zasad, powinien być zapisany. Najlepiej na kartce, dużymi literami, i powieszony w widocznym miejscu. Jeśli nie zapiszemy celu, nie będzie on miał takiej „mocy” - możemy go po jakimś czasie zapomnieć, przekreślić, albo całkowicie zmienić jego sens.

!!! UWAGA!!!

Cele wyznaczane za pomocą metody SMART są dobre dla celów krótko i średnioterminowych, kiedy mamy określone konkretne wymagania co do takiego celu. Natomiast cele długoterminowe, życiowe, najczęściej nie spełniają standardów *SMART* – i wcale nie muszą spełniać. „Wieść szczęśliwe życie” jest celem życiowym, nadrzędnym. Może on posłużyć do określania już konkretniejszych celów, realizowanych na co dzień, na przykład: „Raz w miesiącu zabrać swoją drugą połówkę na ‘randkę’”. Kilka takich pomniejszych, konkretnych celów po zsumowaniu złoży się na ten życiowy cel. Trzeba tylko uczynić ten pierwszy krok.