



**WNZO 030: Jak skutecznie planować i realizować cele?–**

**jak podejść do planów i wyzwań, aby zwiększyć szanse na pomyślną ich realizację.**

**Opis odcinka:** [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/030](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/030)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek trzydziesty. Z tego nagrania dowiesz się jak skutecznie planować i realizować cele. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych podcastach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witam Cię bardzo, bardzo serdecznie już w trzydziestym odcinku podcastu. Nie ukrywam, że jestem z niego bardzo dumny. Po pierwsze dlatego, że rozpoczynając rok temu nagrywanie podcastów nie do końca wiedziałem na ile odcinków wystarczy mi pomysłów i zapału. A tu bach! Mamy trzydziesty odcinek! Hurra! Po drugie - dlatego, że ten odcinek mam nadzieję pomoże nam, to znaczy - pomoże mi i pomoże Tobie w skutecznym spełnianiu naszych marzeń. A jak to będziemy robili? No oczywiście poprzez najpierw stawianie sobie, a potem konsekwentne realizowanie naszych celów. Bardzo mi zależało, aby podcast o tej tematyce pojawił się właśnie na początku roku, bo nowy rok, nie wiem jak u Ciebie, ale u mnie wiąże się właśnie z podsumowywaniem ubiegłorocznych celów i stawianiu sobie nowych. Celów na nadchodzący rok. Na końcu podcastu podam Ci przykład takiego mojego celu na 2016 rok. Jednego z wielu, ale ten cel będzie w pewnym stopniu, mam oczywiście nadzieję, miał wpływ również na Ciebie. Zapraszam do wysłuchania rozmowy z moim dzisiejszym gościem.

**Michał: Witam Cię serdecznie!**

Ewa: Dzień dobry.

**Michał:** Przedstaw się, proszę, słuchaczom podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*.

Ewa: Witam serdecznie, nazywam się Ewa Turek. Jestem coachem, mentorem, mówcą. Właściwie człowiekiem wielu dziedzin, ale są oczywiście takie obszary, które bardzo lubię. Jak na przykład od ponad dwudziestu lat jestem konsultantem w branży doradztwa personalnego, partnerem w firmie Novelty Consulting. Ale również członkiem organizacji Toastmasters, która uczy publicznego przemawiania i umiejętności leaderskich. Jak również trenerem, szkoleniowcem. Miałam okazję występować na różnych scenach i też przygotowywać mówców do tego, żeby sami dobrze się przygotowali. A prywatnie? No to się wiąże oczywiście też z pewnymi celami - od ponad piętnastu lat w tej chwili jeżdżę też konno, w ciekawym stylu, bardzo mało rozpowszechnionym w Polsce, teraz coraz bardziej - styl western, który ćwiczy też w stawianiu celów i dążeniu do celu. Bo z koniem, żywym zwierzęciem trudno się dogadać, tak jak my ludzie między sobą i wymaga to postawienia celu i też szlifowania swoich własnych umiejętności i konia też.

**Michał:** Dziękuję ślicznie za przedstawienie się. Ten odcinek podcastu będzie opublikowany zaraz na początku 2016 roku. Zaprosiłem Ciebie Ewa do tego podcastu, mając na uwadze to, że pomożesz mi i moim słuchaczom dobrze zdefiniować cele na najbliższy rok oraz dasz nam jakieś wskazówki, jak przejść od fazy planowania do fazy realizacji i nie poddać się, aby na koniec roku móc otworzyć szampana i świętować sukces.

Ewa: Tak. Przełom roku to jest taki czas, gdzie rzeczywiście wielu ludzi robi podsumowania i robi też kolejne plany. To taki przełom w podliczaniu tego co się udało albo co się nie udało i znów z nadzieją, że ten nowy rok coś zmieni. Moja pierwsza refleksja jest taka, że ilu ludzi tyle metod pewnie dochodzenia do poprawiania swojego życia, osiągnięcia celów czy prywatnych czy zawodowych i wierzę, że każdy może znaleźć dla siebie swoją własną metodę. Oczywiście są pewne zasady, które mogą pomóc, zasady które też nie zastąpią aktywności i działania danej osoby, więc to nie jest cudowna recepta...

**Michał:** Tak, tak. O tych zasadach za chwilę porozmawiamy, natomiast na samym początku chciałbym Ciebie zapytać - może Ty wyjaśnisz mi ten fenomen - jak to się dzieje, że właśnie na początku roku budujemy te plany, z entuzjazmem do nich podchodzimy, jednak już po tygodniu, dwóch czy trzech często ten entuzjazm opada i z tych naszych planów niestety czasem niewiele się dzieje.

Ewa: No tak, to już jest słynne takie powiedzenie, że miejsca w których się ćwiczy sport, czyli wszelkie kluby sportowe przeżywają bum na początku roku i są zapełnione przez pierwszy miesiąc czy drugi miesiąc, ale jak pamiętam, po pół roku chyba tylko 8% osób w ogóle podejmuje dalej swoje działania i utrzymuje w tej aktywności. To nie jest optymistyczne. Trudno powiedzieć, czy to jest dlatego, że te osoby nie wiedzą jak planować i właśnie rozplanować swój cel i ustawić swój cel, czy dlatego że może cele były zbyt wygórowane. Bo tak jak rozmawialiśmy na początku jest pewien szablon, który można zastosować i można go modyfikować w zależności od tego, gdzie w danej sytuacji osoba jest i rzeczywiście jak bardzo systematycznie, detalicznie chce podejść do tego. Ale na pewno trzeba do tego uruchomić zarówno myślenie, ale też emocje, czyli to co jest na poziomie serca. Bo samym myśleniem, no to jest właśnie to - na krótką metę - czyli te dwa, trzy tygodnie, gdzie nasz umysł mówi: tak, taka jest zasada, tak powinno się robić. No a później przychodzi... dzień codzienny, wyzwania i albo się nie chce albo się nie zarezerwowało czasu na te działania, no i zawsze jest łatwiej odłożyć to na bok, niż utrzymać swoją aktywność.

**Michał: Dobrze. To może zagłębmy się w taki przykładowy szablon. Jak w takim razie uruchomić umysł i serce - jak to ładnie powiedziałaś - aby zdefiniować te cele tak, żeby zmaksymalizować szansę ich realizacji?**

Ewa: Sukces to jest coś, co się osiąga konkretnym następstwem działań. A do działania potrzebna jest zarówno motywacja, jak i determinacja. I myśląc o słowie – o tym pierwszym słowie, czyli motywacja, które pochodzi z łacińskiego słowa 'motus' czyli ruch i 'movere' czyli poruszać się - to oznacza, że do motywacji potrzebna jest aktywność, pęd, siła i pewne działanie, po prostu. Natomiast determinacja to jest coś, co wprowadza ten ruch w działanie. Mam pytanie - czy zdarzyło Ci się w swojej... czasach edukacji albo teraz kiedy Twoje dzieci chodzą do szkoły, aby był taki przedmiot - nauka stawiania celów, albo jak realizować cele?

**Michał: Nie, chociaż bardzo, bardzo żałuję, ale takiego przedmiotu... nie dalej jak dwa dni temu byłem na wywiadówce u syna i takiego przedmiotu na liście z ocenami nie widziałem.**

Ewa: No właśnie, niestety. Uczą nas matematyki, języka polskiego, oczywiście co jest bardzo potrzebne. Natomiast to stawianie celów, realizacja i w ogóle dążenie do czegoś, co poprawi nasze życie - właściwie każdego dotyczy, a nie uczą nas tego w szkole. A jest pewien sposób, metoda, metodologia. Bo można... Ja mam takie dziewięć kroków, dziewięć etapów, które mi pomagają

planować moje własne cele, ale zastrzegam, że każdy może to modyfikować, pozostawiając jakby ten główny trzon. Bo pierwszy cel to jest w ogóle wiedzieć - o co mi chodzi, czyli czego chcę. Na tyle konkretnie, żeby to nie było wirtualnie, na zasadzie - chcę być szczęśliwa. Bo za tym idzie pytanie - co to znaczy? Czy szczęśliwa to znaczy sama, z kimś, czy w miejscu pracy, czy w domu. Więc w momencie, kiedy mamy określony cel... Jaki cel na przykład byś wymyślił teraz, w tym momencie, konkretny jakiś?

**Michał: Na koniec roku chcę mieć dwa tysiące słuchaczy mojego podcastu.**

Ewa: Ok i to jest pewien konkret. I teraz ten konkret można podzielić na pewne etapy, czyli etapy mówiące o tym, co musi się zadziać albo co musi się zmienić, aby to się zadziało. Już sam powiedziałeś, że jest to też określone w czasie, czyli jest ustalony termin. Możemy to powiedzieć na zasadzie trzech tygodni albo konkretnej daty, ale jest to osadzone w czasie. I jest to również coś, co mówi żeby można było to zmierzyć, czyli co się zmieni - od jakiego poziomu startujemy i na jakim poziomie kończymy i wtedy wiemy że ten cel osiągnęliśmy. Bo tak, według zasad SMART...

**Michał: Tak, też mi to przyszło do głowy, jak zaczęłaś mówić o tych konkretnych miernikach...**

Ewa: Tak. To oczywiście cel musi być - i tu wymienię – skonkretyzowany. Na przykład: schudnę określoną liczbę kilogramów, prawda? Musi być mierzalny, czyli konkret - ile tych kilogramów? Dziesięć, piętnaście, pięć, siedem? Musi być osiągalny. Bo można sobie powiedzieć: chcę polecieć na Księżyc... Tak jest możliwe, ale pytanie - czy w Twoim wieku, z Twoim stanem posiadania i tak dalej i tak dalej. Więc musi być osiągalny. Musi być na pewno realny. Czyli taki, który jest realny do osiągnięcia. Na przykład: dzisiaj ważę siedemdziesiąt kilogramów, a te dziesięć kilogramów to jest realne. I tak jak sam podałeś przykład - określony w czasie. Czyli na przykład w ciągu sześciu miesięcy albo do 1 czerwca 2016 roku te dziesięć kilogramów zrzucę. Czyli podsumowując - dobrze sformułowany cel powinien być szczegółowy, mierzalny, atrakcyjny i też realistyczny i osadzony w czasie.

**Michał: Może podajmy kilka przykładów takich dobrze zdefiniowanych celów.**

Ewa: No na przykład, jeżeli Twój syn chce znaleźć się w drużynie piłkarskiej...

**Michał: Przypuśćmy.**

Ewa: Przypuśćmy. To jest to szczegółowy, bo Twój syn mówi: tato chcę się znaleźć w drużynie piłkarskiej mojej szkoły. Ok - czyli jest konkret. Czy jest mierzalny? To znaczy taki, który powoduje, że może określić czy to się udało czy nie? Kiedy zostanie w drużynie - czyli zostanie wpisany na listę zawodników, to wtedy jest konkret, prawda?

**Michał: Tak.**

Ewa: Jest mierzony - jest członkiem drużyny. Czy jest dla niego atrakcyjny?

**Michał: Na pewno.**

Ewa: No na pewno, bo sam przyszedł i powiedział: tato chcę zostać członkiem drużyny piłkarskiej. Czy jest realistyczny?

**Michał: Tak.**

Ewa: No ok.

**Michał: Jest drużyna, chłopak potrafi grać w piłkę, no ma szanse się dostać.**

Ewa: No właśnie. Czyli realistyczny to znaczy, że jest sprawny, umie na swoim poziomie grać w piłkę i ma duże szanse na to, żeby po przejściu jakiś tam sprawdzianów dostać się do drużyny. A jeżeli nie umie jeszcze czegoś co jest potrzebne, żeby być w tej drużynie, to przynajmniej wie co musi poprawić, prawda? I teraz pytanie do syna - kiedy chce się znaleźć w tej drużynie? Czy to ma być w tym roku, czy w przyszłym roku, czy za trzy lata? To pytanie do niego: synu, kiedy chcesz być w tej drużynie?

**Michał: To jest... od razu podpowiadasz, jak można mu pomóc, aby on sam dobrze sobie ten cel zdefiniował. Jeżeli któregoś z tych sześciu czynników brakuje, no to poprzez odpowiednie pytania możemy naprowadzić go...**

Ewa: ... zdiagnozować miejsce, które wymaga na przykład największego wysiłku. Po to, żeby syn wiedział, że skoro nie ma jeszcze takiej sprawności albo umiejętności, żeby znaleźć się w tej

drużynie, to potrzebuje włożyć swój wysiłek właśnie w to, czego mu brakuje. A nie na zasadzie siedzenia przed komputerem i myślenia i grania w wirtualną grę piłkarzy, po to żeby mieć nadzieję, że kiedyś znajdzie się w tej drużynie. Więc to rzeczywiście też naszym pociechom może pomóc w takim realistycznym zejściu na ziemię, żeby zaplanować... żeby to dziecko też zaplanowało i było uczestnikiem tego planowania, żeby samo świadomie wiedziało, co jest mu potrzebne albo co powinien jeszcze w sobie zmienić, czy nad czym popracować, aby mógł uzyskać to o czym marzy.

**Michał: Tak.**

Ewa: Bo marzenie bez aktywności no to pozostaje w sferze marzeń.

**Michał: Tak.**

Ewa: Natomiast marzenie plus działanie, to wtedy jest cel.

**Michał: Dzisiaj bardzo fajnego wywiadu słuchałem, nie pamiętam nazwiska autora, ale tytuł wywiadu był „Marzenia się nie spełniają”. I na końcu była taka teza, że marzenia się spełniają, one się nie spełniają, tylko się je spełnia.**

Ewa: O tak. To tak jak też wiele lat temu usłyszałam, że miłość się tworzy, czyli związek się buduje, a nie się jest w związku.

**Michał: Tak.**

Ewa: Także to mi się skojarzyło właśnie z tym, co powiedziałeś.

**Michał: Dobrze, czyli daliśmy przykład celu dla dziecka, to może być taki cel, że: tato do końca tego roku chcę się znaleźć na liście zawodników mojej drużyny piłkarskiej w szkole.**

Ewa: Tak, ale żeby też cel miał też swoją moc, to warto też z dzieckiem - czy też każdy ze sobą - przejść przez takie etapy, które po prostu pomogą, żeby ten cel był statystycznie bardziej realny i miał swoją moc, niż pozostał tylko w głowie i w marzeniach.

**Michał:** Na jakim etapie powinniśmy to zrobić? Przed planowaniem celów, czy jak mamy już je zaplanowane i przystępujemy do realizacji?

Ewa: Myślę, że pierwszy etap to jest właśnie zbudowanie tego celu według tej metody SMART, żeby on był szczegółowy, mierzalny, atrakcyjny, realistyczny i terminowy...

**Michał:**... czyli te dwa przykłady, które podaliśmy. Pierwszy to było, że w określonym czasie chcę schudnąć ileś tam kilogramów, a drugi, że w określonym czasie chcę się dostać na listę zawodników w mojej drużynie piłkarskiej. Czyli mamy jakąś tam grupę celów zdefiniowanych.

Ewa: I teraz przechodzimy do tej aktywności, która jest potrzebna, aby to co jest wirtualne, stało się realne. I tu chcę podpowiedzieć pewne etapy, które po prostu pomogą. Tak jak mówię każdy człowiek sam zdecyduje z czego skorzysta i na co położy nacisk, ale są to na pewno rzeczy, które w zdecydowany sposób mogą pomóc

**Michał:** Czyli tak moim językiem - to jest przejście od tej fazy marzeń do spełniania tych marzeń.

Ewa: Tak. I pierwsze co bym wskazała to jest podzielić się tym celem, tym planem z kimś, czyli wyciągnąć to na powierzchnię, w realny świat. Można to powiedzieć publicznie. Publicznie to może być rodzic, publicznie to może być partner, publicznie to może być grono przyjaciół, ale publicznie to może być również - co niektórzy robią - wrzucenie na portal społecznościowy, po to żeby cały świat się dowiedział, że podjąłem takie wyzwanie.

**Michał:** No właśnie, a po co się to robi?

Ewa: To jest tak zwane publiczne zobowiązanie.

**Michał:** Co nam to daje?

Ewa: To daje to, że ponieważ powiedziałem to oficjalnie, to tak jak król ogłaszał swój dekret - skoro powiedział to oficjalnie, publicznie to znaczy, że to jest... to ma swoją moc. I tutaj pewna sugestia, aby to publiczne ogłaszanie najchętniej powiedzieć przyjaciołom, bądź bliskim osobom, jeżeli jest to trudny cel, bo wtedy mamy sprzymierzeńców. Powiedzenie tego publicznie, jak wiemy, może rodzić

też wrogie reakcje i teraz pytanie - czy osoba jest na to gotowa. Więc jeżeli cel jest trudny, jak na przykład rzucić palenie albo pozbyć się nałogu, to lepiej tą decyzją podzielić się z najbliższymi, czyli osobami które rzeczywiście dobrze życzą, są z Tobą. Natomiast wrogom można powiedzieć już o celu, który został zrealizowany. I to jest wtedy satysfakcja i moc (śmiech).

**Michał: (śmiech)**

Ewa: Także taka moja sugestia, żeby kiedy startujemy - dzielimy się z osobami, które są nam życzliwe, a kiedy już to zrobiliśmy, to wtedy świętujemy i ogłaszamy i pokazujemy też wrogom na zasadzie: zobaczcie, dokonałem tego. Więc moja moc i satysfakcja też rośnie.

**Michał: Dzielimy się z przyjaciółmi i z osobami zaufanymi z dwóch powodów zrozumiałem. Pierwszy to taki, że w jakiś sposób my przed nimi deklarujemy, że to zrobimy i mamy dodatkową motywację, aby trwać przy tym celu, a druga rzecz, że te osoby mogą nam pomóc...**

Ewa: ... wspierać, tak. Na zasadzie: wierzę w Ciebie, dasz sobie radę, gdybyś potrzebował pomocy zawsze zadzwoń. Po to są przyjaciele i najbliżsi.

**Michał: Tak.**

Ewa: I tu znów wracamy do mocy jaką mają rodzice w stosunku do swoich dzieci. Przychodzi dziecko i mówi: chce zdać do szkoły baletowej. I to od rodziców zależy, czy dziecko rzeczywiście tego dokona, bo ma wsparcie i motywację. Nawet jeżeli rodzic nie wierzy w to - to może albo podciąć skrzydła albo rozwinąć te skrzydła.

**Michał: Tak.**

Ewa: Więc jaką moc mają ci najbliżsi w momencie, kiedy przychodzą bliskie nam osoby i mówią: mamo, tato ja chcę to i chcę tego dokonać. I jeżeli poprowadzi się swoją pociechę właśnie według tych metod, pytając: co konkretnie chcesz osiągnąć albo w jakim czasie, w jaki sposób będziesz wiedział że to osiągnąłeś...

**Michał: Tak.**



Ewa: To jest typowe pytanie coachingowe: co... na jakiej podstawie będziesz wiedział, że już jesteś w miejscu, w którym chcesz się znaleźć?

**Michał: Te kryteria oceny, żeby na początku je ustalić.**

Ewa: Wtedy wiemy do czego dążymy. Bo jeżeli chcemy mieć więcej pieniędzy, to ja dam Ci dziesięć złotych i już masz więcej pieniędzy. Więc to musi być konkretne. Tak jak powiedziałeś: do końca miesiąca chcę mieć określoną liczbę słuchaczy. I to jest konkret. I teraz mając ten konkret - cel, możesz rozłożyć to na kolejne etapy i działania.

**Michał: Tak.**

Ewa: Drugi ważny element, to zamienić ten cel na zachowania. Bo to, że właśnie ktoś chce być szczęśliwy, to jest bardzo ogólne i takie bardzo wirtualne. I zamiana tego na bardziej konkretną informację - chcesz być szczęśliwy - a co to znaczy? Co będziesz czuł? Kiedy będziesz wiedział, że jesteś szczęśliwy? Czyli zamienić to na takie sformułowania, które będą właśnie według tych zasad konkretne.

**Michał: Jakiś przykład...**

Ewa: Na przykład: chcę być szczęśliwy - jest zbyt abstrakcyjnym, zbyt ogólnym pojęciem. Ale na przykład: chcę schudnąć te dziesięć kilogramów, po to żeby czuć się lepiej ze sobą, ze swoim ciałem. Jeżeli to jest mężczyzna, młody chłopak, po to żeby mieć odwagę, bo jego ocena siebie wzrośnie, aby mieć odwagę na przykład zaprosić koleżankę na randkę. Teraz nie mam odwagi, bo wydaję się nieatrakcyjny sam dla siebie, a w momencie kiedy zrzucę kilogramy, wyćwiczę się trochę, moja ocena mnie samego będzie na tyle wysoka, że będę miał odwagę, żeby do niej podejść i zaproponować jej spotkanie.

**Michał: To jest fantastyczne, bo w tym celu i w tym działaniu, za tymi działaniami od razu kryje się nagroda.**

Ewa: Tak. I to są kolejne rzeczy, czyli właśnie co nas motywuje. Bo oczywiście psychologia mówi tak: bardziej motywuje nas strach przed utratą bądź negatywnym elementem, ale te pozytywne rzeczy równie dobrze nas mogą motywować. I tu mi się przypomniał taki humor: że właściciel psa

siedzi obok niego i ten pies wyje. Przychodzi sąsiad i mówi: ale dlaczego ten pies wyje? No bo siedzi na gwoździu. No ale dlaczego z niego nie zejdziesz? Widocznie nie boli go tak bardzo, żeby chciał zejść.

**Michał: (śmiech)**

Ewa: Więc to jest na tej zasadzie, że ruszamy do przodu albo coś zmieniamy wtedy, kiedy rzeczywiście nas coś bardzo boli i gniecie. I to częściej wtedy jest tym elementem, który powoduje, że... strach często też powoduje, że zaczynamy coś zmieniać. Ale jeżeli do tego dołożymy coś co jest pozytywną emocją - na zasadzie: schudnę właśnie te dziesięć kilogramów i zamieniając ten cel na zachowania to jest: będę unikał sklepiku szkolnego, w którym są na przykład drożdżówki albo będę co rano szykował sobie zestaw śniadaniowy, obiadowy, który wezmę do biura; zamienię cukier na ksylitol. I to będzie mój kolejny element zmiany, po to, żeby na przykład w nowym sezonie wystartować w zawodach pływackich i zdobyć jakieś tam miejsce, które pozwoli mi zaistnieć, nie wiem, w moim środowisku. Naprawdę ile ludzi, tyle będzie decyzji i tyle będzie motywacji. Ale chodzi o to, żeby ten cel był też połączony z pozytywną emocją. Bo możemy zmienić swoje nawyki, bo się czegoś boimy – komornika, który można nam za chwilę zapukać do drzwi, ale jeżeli poprawię swoją sytuację finansową, to wtedy będę miał większy spokój i będę odważniej rozglądać się po swoim środowisku i na przykład podejmę wyzwania nowe w miejscu pracy.

**Michał: Tak.**

Ewa: I teraz kolejne pytanie - co Ci to da, czyli co Ci to da, że osiągniesz ten cel? I tu właśnie to o czym już mówiliśmy - że będę bardziej czuć się atrakcyjnie, czyli moja ocena mnie wzrośnie, czyli wartość siebie. I to pozwoli mi podnieść głowę do góry, spojrzeć na świat bardziej świadomie i na przykład wejść w działania, których dotychczas nie miałem odwagi. Znalazłam też taką informację, że 14% osób odważnych, zdecydowanych, które wierzą w siebie, zarabia więcej o 14% niż ci, którzy robią to samo, ale nie wierzą w siebie. Więc to jest zadziwiające, że tak naprawdę dwie osoby pracujące i robiące to samo - jedna z nich idzie odważnie i bierze szanse, które się pojawiają, a druga robi to samo i nie zauważa tych szans. Swego czasu przeczytałam taką książkę "Kod szczęścia", której cała książka tak traktuje właściwie o tym i udowadnia, że szczęście można świadomie budować. I był tam taki eksperyment, że naukowiec poprosił osoby do współpracy, które uważały się za pechowców i szczęściarzy. I wybrano jedną dwójkę, po jednej osobie z danej grupy i stworzono te same warunki - czyli wejście do restauracji, przy wejściu do tej restauracji położono banknot, który

był widoczny, ale nie tak na pierwszy rzut oka i te osoby miały tylko wejść do tej restauracji i usiąść przy stoliku. I ten, który czuł się optymistą, od razu zobaczył ten banknot, wziął, chuchnął, mówi: o! mam szczęście. I wszedł do środka. A pesymista w ogóle tego nie zauważył. Wszedł i usiadł. Więc to jak się też czujemy powoduje, jak postrzegamy świat.

**Michał: Tak. Dobrze. Wróćmy do naszego...**

Ewa: Idąc dalej, tak.

**Michał: Zatrzymaliśmy się na pytaniu: co Ci to da. Co jest dalej?**

Ewa: Dalej mam taką propozycję, żeby też określić sobie, jakie są negatywne konsekwencje tego, że nie zrobię, nie zrealizuję tego celu. Bo tak jak rozmawialiśmy, ten strach jest silniejszy niż nagroda, bardzo często.

**Michał: Tak.**

Ewa: No i oczywiście możemy się trzymać tego przykładu wagi, czy nie wiem... Twojego syna, który chce się dostać do drużyny, ale bardzo dużo ludzi na przykład nie lubi dentysty, prawda?

**Michał: Też nie lubię.**

Ewa: Też nie lubisz. I teraz pytanie - co się stanie, jeżeli nie zrealizuję tego, co jest niezbędne?

**Michał: Będę miał borowanko.**

Ewa: No dobrze, ale jeżeli w ogóle się nie wybierzesz do dentysty, to jakie są tego konsekwencje?

**Michał: (śmiech) Znaczący ja chodzę regularnie, pomimo tego, że nie lubię. A chodzę regularnie, dlatego bo wiem, że dzięki temu te borowanko trwa krócej i jest mniej bolesne.**

Ewa: No więc właśnie. Ale na przykład rozmawiając ze swoim synem, możesz mu wytłumaczyć: słuchaj, jeżeli nie wybierzesz się w ciągu miesiąca do dentysty, to ten ząb zacznie Cię boleć albo wtedy konsekwencją będzie to, że będzie jeszcze większa akcja do zrobienia i jeszcze większy ból.

Więc to pokazanie tak naprawdę co się traci, jeżeli się nie wykona tej aktywności dzisiaj, często może mieć większą siłę do tego, żeby jednak to zrobić, tu i teraz.

**Michał: Tak. To dalej się obracamy w sferze szukania motywacji do realizacji tych celów.**

Ewa: Kolejny element, który może pomóc też w takim utrzymaniu się w tej akcji i realizacji, to jest no takie już wyższe emocje jak odpowiedzenie sobie na pytanie: komu może to pomóc albo co się zmieni w środowisku, jeżeli zrealizujesz ten cel. I to mogą być oczywiście takie elementy bardzo wartościowe jak: dzięki temu że pozbędę się nałogu, zapanuje spokój w mojej rodzinie albo dzięki temu że schudnę, wezmę udział w... na przykład w maratonie i będę dobrym przykładem dla swojego syna, czy swojej córki, bo będzie widział, że można utrzymać się w tej motywacji. Czy nie wiem... dokonując jakiś zmian w swoim życiu mam wpływ na środowisko lokalne albo... no nie wiem, życie mojej rodziny. Więc znaleźć sobie też taki element, który jest ponad mną, czyli ma wpływ pozytywny również na środowisko, na świat, cokolwiek to jest. Jesteśmy tak skonstruowani, że ten element wyższej racji często może mieć też duży wpływ. Nie wiem... przypomniała mi się Matka Teresa, która tak naprawdę poświęciła całe swoje życie, żeby innym nieść pomoc, nie oczekując nic w zamian. Czyli to było jej siłą napędową, żeby zmieniać świat w takim obszarze, w tym środowisku, na który miała wpływ. I zobaczmy jak ta historia, ta legenda już w tej chwili o niej, właściwie cały świat wie co ona robiła i jak to wpłynęło na... pewnie miliony już osób. Także - komu pomożesz? Sobie czy innym? Co wartościowego wprowadzę w miejsce, w którym funkcjonuję i jakim wzorcem będę dla innych?

**Michał: To mamy scenariusz przejścia od fazy planowania do realizacji. Co dalej?**

Ewa: Czyli mamy już coś takiego jak właśnie określenie konkretnego celu, określenie korzyści. To ważne jest też określenie gdzie dzisiaj jestem, bo to pokazuje co musi się zmienić albo jakie zmiany muszą się dokonać. Zapisanie daty realizacji, zidentyfikowanie właśnie tych zagrożeń. Ważnym elementem według mnie jest też znalezienie ludzi, czy poszukanie ludzi, którzy mogą pomóc. Bo tak jak rozmawialiśmy - ci przyjaciele oczywiście pomagają i poklepią po ramieniu, na zasadzie: tak stary, dasz radę. To również znalezienie osób, które mogą pomóc w tej realizacji, jak nie wiem... mentorzy, którzy po prostu są specjalistami, ekspertami w tym. Jak ktoś pierwszy raz wpadł na pomysł, że zacznie biegać, no to pytanie gdzie może znaleźć informacje, które pomogą mu, żeby wejść bezpiecznie w ten proces biegania, bo każdy jest... ma swoje zdrowie, swoją wagę, swoje przyzwyczajenia. Więc znalezienie takich osób, może bardzo skrócić i zmniejszyć ryzyko chociażby

kontuzji. Czyli poszukać ludzi, którzy mogą pomóc i też szukać informacji, które są. Dzisiaj mamy Internet, który właściwie wie wszystko, czyli albo są to książki albo są to blogi, w których ktoś już to zrobił. Po co mamy wynajdywać koło od początku, jak ktoś już zdobył Mont Everest, ktoś już pokonał triathlon. Więc znaleźć informacje i osoby, które już to zrobiły i uczyć się na ich przykładzie, a nie odkrywać na zasadzie swoich błędów. Kiedyś usłyszałam takie powiedzenie, że najlepiej uczyć się na błędach innych, nie na swoich, bo to zdecydowanie jest bezpieczniejsze i skraca drogę.

**Michał: Tak.**

Ewa: No i cóż. A później jest konsekwencja trzymania się tego planu. Nie dalej jak wczoraj, na spotkaniu świątecznym jedna z osób powiedziała taką sentencję, że aby wygrać trzeba tysiąc razy przegrać, ale warto.

**Michał: (śmiech) Tak, spotkałem się już z tym powiedzeniem. I tu mi się przypomina historia Tomasza Edisona, który wynalazł żarówkę, pewnie znasz tą historię...**

Ewa: Tak, słynne przykłady...

**Michał: ...dziesięć tysięcy razy mu się nie udało.**

Ewa: On mówi: dziesięć tysięcy razy przybliżało mnie to do celu, do efektu, czyli wynalezienia. Tak. Była też dziewczyna, która zajmuje się... jest psychologiem sportu i powiedziała tak, że: myślenie o medalu, nie przybliży Cię do jego zdobycia, myślenie o tym jak go zdobyć i jakie działania są potrzebne - to Cię przybliży do celu.

**Michał: Tak. Żeby nie myśleć tylko o celu, tylko o tym co należy wykonać i kiedy, aby chociaż o kroczek każdego dnia zbliżyć się do tego celu.**

Ewa: Tak. Bo samo myślenie i pozostanie tylko w tej sferze, to jest pozostanie w sferze marzeń.

**Michał: Tak (śmiech).**

Ewa: (śmiech) ok.

**Michał: Dobrze. Co dalej? Bo przeszliśmy przez taki ogólny proces poprawnego definiowania celów, dalej opowiedzieliśmy - właściwie Ty opowiedziałas - o tym, jak zrobić...**

Ewa: Chcę jeszcze powiedzieć o badaniach, które też potwierdzają, że ten system i to myślenie, żeby mieć to zaplanowane, zdecydowanie pomaga w osiągnięciu celów.

**Michał: Właśnie, odwołajmy się do badań. Słucham.**

Ewa: Tak, tak. Badania naukowe pokazują, że zapisanie celów faktycznie pomaga. Już wiele lat temu słyszałam, że zapisz swoje cele i każdy to powtarza: zapisuj swoje cele. A naprawdę niewielki procent ludzi to robi.

**Michał: Zapisujesz?**

Ewa: Zapisuję.

**Michał: Od jak dawna?**

Ewa: Od kilku lat. Oczywiście zmieniają się formuły, czasami jest to na papierze, czasami teraz - w komputerze, czy w programach, które nam służą. Ale staram się zapisywać. Ale jestem tylko człowiekiem, więc nie zawsze jestem skrupulatnym uczniem, ale staram się już przynajmniej świadomie je zapisywać, chociażby po to, żeby zdjąć je z głowy. Bo to co w danym momencie pamiętam, jutro w ogóle nie myślę o tym, a w momencie kiedy mam zapisany cel, to zawsze mogę do niego wrócić i zobaczyć, czy rzeczywiście coś się zmieniło w moich priorytetach. Mam na przykład też listę, która cały czas się tworzy - celów i marzeń, czyli sto marzeń, tak. Dlatego wbrew pozorom jest to trudne - sto celów, sto marzeń, bo życie tak nas szlifuje, że czasami wydaje nam się, że... no nie wiem, naprawa samochodu jest celem, czyli takie przyziemne rzeczy, jak no nie wiem... wyzdrowienie po przeziębieniu też jest celem, a zapominamy o takich, które mogą się zadziać tak po prostu, przy okazji.

**Michał: Powiedz o tej liście - sto marzeń, co to jest?**

Ewa: To jest taka lista, w której się zapisuje... no właśnie, marzenia i te bardzo proste i te przyziemne, ale też i takie, które czasami boimy się nawet marzyć. Jak na przykład podróż dookoła

świata albo odwiedzenie stu krajów albo ponowne przejechanie się na skuterze wodnym. Dla kogoś będzie to skok ze spadochronu, a dla kogoś innego będzie to, nie wiem, wyprawa w jakieś tam góry. Chodzi o to, że w momencie kiedy pozostawiamy to tylko w głowie, to one właściwie są w takiej nicości - jakby były, ale nie mają tej swojej mocy. Ja taką książkę "Sto marzeń" kilka lat temu zaczęłam realizować, znaczy prowadzić. I jest to sto kartek, na każdej kartce mam określone hasło - czyli cel z datą ważności, czyli realizacji. Jest tam też miejsce na to, żeby ewentualnie wkleić zdjęcie czy jakiś symbol. Bardzo ciekawe jest to, że tą książkę mam tak od kilku lat i ja nie zaglądam tam często, ale powiedzmy kilka razy w roku, przeglądam i okazuje się, że tak sukcesywnie niektóre cele już mogę odhaczyć, na zasadzie: o! to już się zadziało! no to już mogę wykreślić jako zrobione. I to jest niesamowite, że czasami w ogóle nie pamiętam o tamtym celu, który tam został zapisany rok temu, czy półtora roku temu, czy wcześniej. Ale okazuje się, że jakoś tak to się dzieje, że wcześniej czy później te cele się realizują. To mi przypomina o tej sile naszej podświadomości, że w momencie kiedy zapisane jest to na poziomie podświadomości - ten cel, to tak jak z GPS'em, który ma ustawiony cel - jeżeli zbacza się z drogi i wydaje nam się, że jedziemy w niewłaściwą stronę to on automatycznie ustawia ten azymut na ten cel. I ja wierzę, że podobnie jest też z siłą naszej podświadomości, która jest o wiele większa, niż to co mamy na poziomie świadomym i jak z tym celem ustawionym nasza podświadomość w taki, czy inny sposób wciąż nakierowuje nas na ten cel, który ma zapisany.

**Michał: Dokładnie się z Tobą zgadzam. Właśnie tak jak powiedziałaś, gdy zapiszemy sobie ten cel na kartce, to po pierwsze zdejmujemy go z głowy i nie musimy sobie ciągle o nim przypominać, a po drugie tak jakbyśmy przekazywali realizację, odpowiedzialność za realizację, za ten cel naszej podświadomości. I realizując codzienne jakieś czynności podświadomie zaczynamy zauważać pewne szanse...**

Ewa: Tak dokładnie...

**Michał: Pewne sytuacje, których wcześniej byśmy nie widzieli, a teraz je widzimy dlatego, bo mamy to w podświadomości. Ja podam Ci przykład taki bardzo męski - kupno samochodu. Jeżeli chcesz kupić jakiś samochód, no to się rozglądasz, które są fajne, a które nie. I przypuśćmy decydujesz się na jakiś model, niech to będzie model X i od dnia następnego codziennie widzisz tych modeli X, tych samochodów X kilka na jezdni...**

Ewa: ... to jest siła skupienia.

**Michał:** Dobrze. Wcześniej ich nie widziałem, teraz je widzę. Ponieważ w mojej podświadomości zapisałem sobie, że ten samochód mnie interesuje, zaczynam do dostrzegać.

Ewa: Tak, zauważasz go.

**Michał:** I tak samo wierzę dzieje się...

Ewa: To tak jak kobiety które zaszły w ciążę nagle widzą wokół siebie kobiety w ciąży...

**Michał:** ...i dużo wózków (śmiech).

Ewa: Tak jest (śmiech).

**Michał:** I poprzez to, że zapiszemy ten cel na kartce nasza podświadomość zaczyna pracować, zaczyna szukać okazji, aby chociaż o kroczek zbliżyć nas do realizacji tego celu.

Ewa: To może być tak nieuświadomione, jak na przykład zboczenie z drogi i pójście do pracy inną drogą i się nagle okaże, że na witrynie sklepowej zobaczysz coś co Ci pomoże w realizacji tego celu. To są tak czasami zadziwiające sytuacje, zbiegi okoliczności, ale ten GPS działa. I teraz wracając do badań, mam taki przykład, jak naukowcy... psycholog wziął grupę prawie trzystu uczestników i podzielił na pięć takich grup mniejszych. I każdą z tych grup poproszono, aby każda z tych osób pomyślała, znalazła jakiś cel na najbliższe cztery tygodnie. I teraz tak - pierwsza grupa miała tylko pomyśleć o celach bez zapisywania. Pozostałe grupy miały zapisać ten cel, ale druga grupa zapisała, natomiast trzecia grupa oprócz tego, że zapisała, to również wypisała konkretne czynności, które są potrzebne do realizacji. Kolejna grupa czyli czwarta oprócz tego, że zapisała i zapisała również konkretne czynności, to również podzieliła się tą informacją z przyjaciółmi, czyli właśnie co będzie realizować i jaki jest jej cel. A piąta grupa oprócz tego co robiły od drugiej do czwartej, to również dodatkowo wysyłała raport z realizacji, co tydzień. No i jak myślisz, która grupa najbardziej efektywnie zrealizowała swoje cele?

**Michał:** To łatwe - piąta grupa (śmiech).



Ewa: Tak jest (śmiech). Także im więcej mamy konkretów i też aktywności włożonych w to i zaangażowanie też osób wokół siebie, tym statystycznie mamy większe szanse na to, aby ten cel z marzenia zszedł do poziomu realizacji.

**Michał: Aby spełnić to marzenie.**

Ewa: Tak, tak. Dokładnie.

**Michał: No dobrze. Czyli jaki wniosek z tego dla nas płynie - dla nas, którzy sobie zdefiniowaliśmy cele i jesteśmy w połowie drogi do ich realizacji?**

Ewa: Nie jest sztuką postawić sobie cel, sztuką jest realizować ten cel. Czyli ta siła i determinacja jest o wiele ważniejsza niż wiedza, umiejętności, środowisko. Bo jak zapytamy każdą osobę, którą my określamy człowiekiem sukcesu, to on zawsze wspomni, czy też podkreśli, że ileś razy musiał ponieść porażkę, żeby osiągnąć cel...

**Michał: Ale było warto...**

Ewa: Ale było warto. Chodzi o to, żeby za każdym razem podnosić się i iść dalej niż rezygnować. W kolejnej książce, którą też bardzo polecam jak „Nawyki samodyscypliny” Neil Fiore. On tam podpowiada taką metodę, aby nie zastanawiać się nad tym ile razy poniosłem porażkę albo jak bardzo się boję, tylko żeby zaplanować mniejsze odcinki realizacji i zastanowić się nad tym: ok, co dzisiaj mogę zrobić, żeby przybliżyć mnie do określonego celu? Bo też przypomniał mi się taki przykład rozmowy, wywiadu z autorem kilkudziesięciu chyba już książek, jak John Maxwell. Kiedyś dziennikarz go zapytał: jak panu się udało tyle książek napisać? A on mówi: siadam codziennie i piszę.

**Michał: (śmiech)**

Ewa: To jest jego recepta na sukces. Więc, żeby zrzucić te dziesięć kilogramów, to należy rozpisać je na te 6 miesięcy, rozpisać na codzienne nawyki żywieniowe i aktywności sportowej i to się zadzieje. Naszym zadaniem jest mając już sprecyzowany cel, utrzymać tę codzienną aktywność i nastawienie na to, że dzisiaj mam tyle do zrobienia, to jest moim zadaniem i tego się trzymam. Nawet jeżeli zdarzają nam się wpadki, nie wiem... potknięcia, czy rezygnacje, to zawsze możemy

wrócić, to jest siła utrzymania się w realizacji tego celu. Może nam się zdarzyć, że no dobrze - sięgniemy po to ciastko, ale to nie zmienia faktu, że musimy zarzucić cały cel. Możemy zacząć od tego: no dobrze, zjadłem ciastko, miałem chwilę słabości, no dobrze. Nie można się za to piętnować, a równie dobrze można powiedzieć: ok, dobrze, ale to było ostatnie ciastko w najbliższym czasie i od jutra znowu biegam i znowu trzymam swoją dietę...

**Michał: ... najlepiej od dzisiaj wieczorem.**

Ewa: Tak, tak. Najlepiej od dzisiaj. Tu i teraz. Tu i teraz możemy podejmować decyzje.

**Michał: Dobrze. Coś jeszcze powiemy o badaniach naukowych, czy przejdziemy już do takiego podsumowania, do mini poradnika - jak zaplanować cele?**

Ewa: Mam jeszcze słynny test słodkiej pianki.

**Michał: O właśnie.**

Ewa: Test, który został przeprowadzony, no słynny już test, gdzie... podczas którego dzieci biorące udział właśnie w tym teście, dostały następującą propozycję - mogą zjeść leżący na talerzu przed nimi smakołyk teraz lub poczekać 15 minut i dostaną wówczas dwa smakołyki. I naukowiec badał, znaczy wychodził z pokoju i oczywiście ukryte kamery rejestrowały to, jak zachowują się dzieci i jakie podejmują decyzje, bo mogły zjeść ten smakołyk albo poczekać 15 minut. No i cudowne było obserwowanie, jak dzieci mierzą się z tym wyznawaniem. Bo oczywiście smakołyk kusił, ale pytanie: co jest silniejsze - perspektywa zjedzenia dwóch smakołyków, czy jednego teraz. I naprawdę dzieci bardzo kreatywnie próbowały sobie z tym poradzić - chodząc wokół tego stołu, siadając na krześle, robiąc fikołki, naprawdę w taki różny sposób próbowały sobie poradzić. Badanie, podsumowując, doprowadziło do takich wniosków, że tylko 1/3 dzieci biorących udział w tym badaniu zdecydowało się poczekać i wytrzymało w tej decyzji, a cała reszta nie dała rady. Jak się później okazało - bo te dzieci były później badane jeszcze w trakcie ich dorastania i w wieku dorosłym - okazało się, że ta wytrwałość, którą wykazały dzieci, czyli ta grupa 1/3 z całości, okazało się, że w życiu dorosłym osiągały o wiele lepsze i bardziej spektakularne efekty zawodowe i prywatne niż dzieci, które niestety uległy. Czyli ta wytrwałość rzeczywiście jest tutaj takim elementem, który można powiedzieć, że jest gdzieś tam naturalne - albo się to ma albo nie. No ale badacze później poszli o krok dalej, próbując się dowiedzieć co jest takiego istotnego, czy w jakich

warunkach ta wytrwałość jest i funkcjonuje. I okazało się, że ta wytrwałość ma większe szanse utrzymania w momencie, kiedy tak bardziej bazowe oczekiwania, czysto ludzkie są zagwarantowane - jak sen, odpoczynek, jedzenie. Czyli coś co na piramidzie Masłowa jest po prostu niżej. Na przykład zbadano sędziów w Stanach Zjednoczonych, w jaki sposób podejmują decyzje w zależności od tego, czy to jest rano - kiedy są wypoczęci i jeszcze nie zmęczeni, kiedy są jeszcze najedzeni, a wieczorem, po południu - kiedy już po paru godzinach mogą być zmęczeni. Okazało się, że sędziowie, którzy wydawali wyroki skazujące bądź nie, okazali się łagodniejsi w swoich wyrokach wtedy, kiedy dany wyrok był realizowany rano, przed południem - bo byli bardziej wypoczęci, byli bardziej zrelaksowani i najedzeni, niż po południu kiedy to zmęczenie już brało górę. To jest trochę przerażające...

**Michał: Tak, mam nadzieję, że nigdy nie będę sądzony przez sędziego wieczorem (śmiech).**

Ewa: (śmiech) Ale to pokazuje, jak te podstawowe wartości, czyli po prostu kondycji fizycznej mają też wpływ na to, czy potrafimy wytrwać w swoich decyzjach. Bo jeżeli jesteśmy głodni, to statystycznie częściej sięgniemy po coś co mamy tu i teraz pod ręką, niż wtedy kiedy mamy zaplanowane żywienie na cały dzień. Osoby, które świadomie przechodzą na przykład na dbanie i pilnowanie diety, potrzebują to zaplanować. Czyli rozłożyć sobie cały dzień i przemyśleć, gdzie będą o tej godzinie siedemnastej, kiedy dopadnie ją głód. I wtedy albo decyduje, że bierze coś ze sobą, co jest wcześniej przygotowane albo ma świadomość, że w firmie jest stołówka, gdzie może wybrać zdrowe jedzenie albo ma obok sklep, do którego może się wybrać i kupić coś co będzie zdrowe. Ale to jest tylko i wyłącznie decyzja tej osoby, wymaga to planowania. Ale jeżeli ktoś jest głodny i o godzinie dziewiętnastej jeszcze nic nie jadł, to statystycznie częściej sięgnie po smakołyk, żeby zabić ten pierwszy głód, no i wtedy cała wytrwałość danego dnia legnie w gruzach. Więc wytrwałość, ale oparta na tych, no nazwijmy to - pierwotnych potrzebach. Człowiek wypoczęty, wyspany ma więcej energii do tego, żeby zrobić coś co jest zaplanowane na dany dzień, niż ten, który przespał dwie, trzy godziny.

**Michał: Tak. W szczególności zrobić coś trudnego, coś co jest dla niego wyzwaniem. Bo te cele po to sobie stawiamy, aby robić rzeczy trudne dla nas. I żeby zwiększyć szansę na realizację tych rzeczy, zadbajmy o te podstawy - czyli o sen, o wypoczynek po to, żeby mieć siłę i wytrwałość w podążaniu za tymi celami.**

Ewa: Tak dokładnie. Także reasumując i dochodząc do tego punktu, w którym zaczęliśmy - czyli przełom roku - w mojej ocenie nie jest istotne tak, w którym... czy to zrobimy na przełomie roku. Bardziej chyba jest istotne, żeby zrobić to tu i teraz, czyli podejmować decyzje tu i teraz, a nie, że zacznę dietę od poniedziałku. Tu i teraz, dzisiaj to planuję i dzisiaj zaczynam. Bo jest to możliwe tak, jak rzucenie palenia jest możliwe z dnia na dzień, a cała grupa ludzi mówi: dobrze od poniedziałku. I ten poniedziałek ciągle się przesuwają.

**Michał: Mam doskonały przykład, podzielę się nim. Rok temu wracamy z Wigilii i żona mówi: mam w końcu postanowienie noworoczne - przypominam, że to jest Wigilia, czyli do nowego roku jest jeszcze tydzień - od nowego roku przestanę jeść cukier biały. Ale po chwili refleksji tak sobie myśli: zaraz, po co mam czekać cały tydzień, od dzisiaj już nie będę jadła cukru. I tak zrobiła.**

Ewa: Super, super.. No i to jest właśnie siła decyzji podejmowanych tu i teraz.

**Michał: Nie odkładajmy.**

Ewa: Nie odkładajmy.

**Michał: Dobrze. Dużo mówimy. Powiedzieliśmy o tym jak definiować cele, gdzie szukać motywacji, jak zwiększać nasze szanse. Teraz tak już w podsumowaniu chciałbym, żebyśmy przygotowali taki mini poradnik dla słuchacza/słuchaczki. W kilku krokach - od czego zacząć i jakie kolejne etapy przejść, aby poprawnie zdefiniować cele i przejść od fazy planowania do realizacji.**

Ewa: Ok, to w takim razie pierwszy punkt to jest - napisz dokładnie czego chcesz, na przykład schudnąć dziesięć kilogramów.

**Michał: Z naciskiem na słowo - napisz.**

Ewa: Napisz. Tak. Dlatego podkreślamy - napisz. Drugi element to jest - określ korzyści, czyli co zyskasz dzięki temu. Na przykład: wzrośnie moje poczucie atrakcyjności i zaproszę koleżankę na randkę.

### **Michał: Punkt drugi - korzyści.**

Ewa: Tak. Punkt trzeci - analiza gdzie jestem dzisiaj, czyli od jakiego miejsca zaczynam. Dzisiaj ważę na przykład dziewięćdziesiąt sześć kilogramów i niestety mam zadyszkę, kiedy biegnę do tramwaju. Czyli punkt startowy.

### **Michał: Punkt trzeci.**

Ewa: Tak. Kolejny to jest - zapisz datę realizacji. To może być w formie sześciu miesięcy, ale lepiej wpisać konkretną datę, na przykład 10 czerwca 2016. Kolejny punkt to - zidentyfikuj jakie są zagrożenia. Na przykład wokół siebie, w środowisku, w domu. Jeżeli jest to osoba, która chce schudnąć i pracuje, to właśnie - brak stołówki na przykład w miejscu pracy, sklepik ze słodyczami, który mijam po drodze. I to są te zagrożenia, które są, czyhają na mnie - jeżeli mam taki, a nie inny cel. Jeżeli po drodze mam ten sklepik ze słodyczami, to mogę zdecydować, żeby mnie nie kusiło, pójść inną drogą, ale wiem, że w tym miejscu mogę ulec pokusie.

### **Michał: Tak. Czyli punkt piąty - jakie są zagrożenia i jak sobie z nim radzić od razu.**

Ewa: Tak jest. Kolejny punkt to - poszukaj ludzi, którzy mogą pomóc. Na przykład: mam kolegę w pracy, który wiem, że regularnie chodzi na pływalnię i ćwiczy, trenuje, pływa. Więc jeżeli moim celem jest również schudnąć, ale poprzez też aktywność, to mogę z nim porozmawiać na zasadzie: słuchaj, podziel się swoimi doświadczeniami, jak Ty to robisz, jak często pływasz, ile czasu pływasz, jakie dystanse, pomóż mi coś zaplanować. Czyli skorzystać w wiedzy i doświadczenia innych osób.

### **Michał: Tak. Punkt szósty - poszukaj sprzymierzeńców.**

Ewa: I teraz kolejny punkt to - uświadomienie sobie jakich umiejętności ja potrzebuję, żeby zrealizować ten cel. Na przykład: nie umiem jeździć na rolkach, a moim celem jest wystartować w zawodach, nie wiem... wziąć udział w paradzie rolkarzy, cokolwiek, czy w triathlonie. To w tym momencie uświadamiam sobie, że potrzebuję się tego nauczyć. Jeżeli nie umiem pływać, to potrzebuję się nauczyć pływać. Kolejny element to - zidentyfikuj albo zobacz, gdzie są książki, kursy bądź spotkania, bądź środowisko, w którym możesz się tego nauczyć.

**Michał:** To się bezpośrednio łączy z punktem siódmym - czego nie potrafię i gdzie mogę tą wiedzę pozyskać.

Ewa: Tak. No i ten istotny punkt kolejny, czyli - napisz plan działania.

**Michał: Plan działania.**

Ewa: Rozpisz go na kroki, najlepiej na papierze, w kalendarzu i przejdź do działania, na przykład: kupuję karnet na pływalnię.

**Michał: Dobrze. Mamy plan działania. Co robić, jeżeli pojawią się pierwsze chwile słabości, pokusa, żeby jednak odstąpić od tego planu?**

Ewa: No, jeżeli udało nam się jeszcze zrealizować te punkty, jak na przykład podzielić się informacją, decyzją ze znajomymi, to ta publiczna deklaracja daje gwarancję, że częściej możemy to utrzymać. No, ale jeżeli pojawiają się takie potknięcia, to w myśl zasady - nie ważne ile razy się przewrócisz, ważne ile razy się podniesiesz. Więc nie ważne jest - czy i ile razy się potknąłeś, tylko zdecyduj, że zawsze się podnosisz. Tu i teraz.

**Michał: Tak.**

Ewa: Więc jeżeli zdarzyło Ci się zjeść ten smakołyk, kupić tą drożdżówkę, czy innego smakołyka i zaprzestać dzisiaj tej diety, to ok, to w takim razie zaczynasz znowu. Czyli chodzi o to, żeby planować za każdym razem kiedy zdarzyło się potknięcie. To nic - idę dalej.

**Michał: Żeby to było bezwarunkowe, żeby nie było opcji, że porzucamy ten plan. Ja tu z własnego doświadczenia jeszcze dodam, że mi w takich chwilach słabości pomaga coś, co w Twoim planie jest na drugim punkcie - korzyści z tego co osiągnę, po wdrożeniu. Jeżeli mam ochotę zaprzestać na przykład treningu, to myślę o konsekwencjach, co się wydarzy, co stracę przez to, że dzisiaj taką decyzję podejmę. I w większości przypadków te potencjalne korzyści, ta nagroda, która jest na końcu tej mojej ścieżki powoduje, że jednak przelamuję się i dalej sukcesywnie realizuję ten cel.**

Ewa: Jak mówił swego czasu Winston Churchill - Nigdy, nigdy, nigdy, nigdy się nie poddawaj (śmiech).

**Michał: (śmiech) Tak, to chyba najslynniejsze przemówienie.**

Ewa: Tak. To było bardzo ciekawe, bo jak czytałam odbyło się to na jakiejś uczelni, gdzie tłumy przyszły, tłumy studentów i ludzi, a wtedy Churchill już w słusznym wieku, wstał, wyszedł na mównicę, powiedział te kilka słów i zszedł. I to było całe jego wystąpienie. Ale najważniejsze słowa powiedział.

**Michał: Tak. A to jest myślę dobra konkluzja całego naszego dzisiejszego wywiadu - nigdy, nigdy, nigdy się nie poddawaj.**

Ewa: Nigdy.

**Michał: Tak. Nieważne, że tysiąc razy się przewrócimy, ważne że się podniesiemy i na pewno będzie warto.**

Ewa: Tak jak w sporcie - jeden wygrywa medal, ale iluś po drodze cały czas próbuje i ćwiczy i ma swój własny cel. Dlatego od samego myślenia nie zdobywa się medali, nie zdobywa się swojego celu. Potrzebne jest - myśl, decyzja i działanie. Wtedy jest cel zrealizowany.

**Michał: Fantastycznie.**

Ewa: Dziękuję za rozmowę.

**Michał: Dziękuję Ci bardzo. No cześć!**

No i mamy. Przepis na skuteczne spełnianie marzeń. W dużym skrócie wystarczy każde takie marzenie zapisać na kartce i każdego dnia szukać okazji, aby choć odrobinę zbliżyć się do jego realizacji. Na początku obiecałem, że podzielę się z Tobą jednym z moich celów na najbliższy rok - celem, który być może będzie miał wpływ również na Ciebie. Otóż napisałem sobie - w 2016 roku będę regularnie, co dwa tygodnie publikował nowe podcasty. Koniec celu. W myśl zasady, o którym mówiła Ewa celowo go upubliczniam, aby mieć jeszcze większą motywację do jego zrealizowania.

No wiesz, ja też jestem człowiekiem, tak jak Ty i naprawdę, naprawdę nie zawsze mi się chce. Oczywiście jak już je nagrywam, to mam z tego dużo frajdy, ale czasem zabranie się do zbierania materiału do kolejnego docinka odwlekam z dnia na dzień. Każdy z nas tak ma, ale najważniejsze jest, aby się nie poddawać i konsekwentnie zmierzać w obranym sobie wcześniej kierunku. Powiem Ci co mi pomaga w takich trudnych sytuacjach - tych podcastowych - komentarze i e-maile od moich słuchaczy. Naprawdę - jeden e-mail może zdziałać cuda. Więc jeżeli słuchasz moich podcastów, jeżeli w jakiś sposób pozytywnie wpłynęły na Twoje życie, to napisz mi o tym, proszę. To nie musi być wypracowanie, wystarczy kilka zdań, które popłyną prosto z Twojego serca. To dla mnie dużo znaczy, naprawdę. Dzisiaj mam jedno ogłoszenie - w dwudziestym ósmym odcinku podcastu ogłaszałem konkurs na najciekawszy komentarz dotyczący medytacji. Można było wygrać jedną z trzech książek, dzisiaj konkurs jest już zakończony, a zwycięzcy zostali ogłoszeni w komentarzu do podcastu dostępnego pod bezpośrednim linkiem: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/028](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/028). Z ogromną przyjemnością powiedziałbym teraz kto wygrał, ale po prostu jeszcze tego nie wiem - w czasie, gdy nagrywam ten odcinek, konkurs jeszcze ciągle trwa, więc po wyniki zapraszam do wpisu z podcastem o medytacji, przypominam - odcinek dwudziesty ósmy. Mam jeszcze do Ciebie jedną ogromną prośbę, wpisuje się ona trochę w tematykę dzisiejszego nagrania - stawianie i realizowanie celów. Bardzo nam zależy, nam - mam na myśli mnie i moją żonę Tatianę, z którą wspólnie prowadzimy bloga, na tym, aby publikowane na nim treści były dla Ciebie przydatne, aby pozytywnie wpływały na Twoje życie. Możesz nam w tym pomóc. Pomóc wypełniając krótką - dziewięć pytań - anonimową, bez adresów e-mail ankietę. Jej wypełnienie zajmie Ci maksymalnie trzy minuty, a nam ułatwi dobieranie tematów, o których piszemy, czy też nagrywamy podcasty.

Link do ankiety znajdziesz w notatkach do tego podcastu pod adresem: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/030](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/030) pisanych bez polskich liter i bez spacji. Dla Ciebie to tylko trzy minuty, a **dla nas ogromna, ogromna pomoc**. Z góry dziękujemy za jej wypełnienie. Przypominam, że link do ankiety jest w notatkach do tego odcinka podcastu. To wszystko na dzisiaj.

Pamiętaj - w nowym 2016 roku możesz zrobić co tylko zechcesz, ale nie możesz zrobić wszystkiego, więc wybierz dobrze. W nowym 2016 roku możesz zrobić co tylko zechcesz, ale nie możesz zrobić wszystkiego. Wybierz dobrze. Cześć!