



DOSÁHNĚTE ÚSPĚCHU VE SVÉM ŽIVOTĚ!

10 KROKŮ PRO SPRÁVNÉ STANOVENÍ CÍLŮ,
KTERÉ VÁM ŽÁDNÝ KOUČ NEPROZRADÍ!



NLP
ACADEMY

Dobrý den,

rozhodla jsem se napsat tento e-book pro všechny lidi, kteří se chtějí ve svém životě posunout a splnit si svoje přání, touhy a vize. Pro každého, kdo si někdy vytýčil cíl, ale nakonec se k němu nedostal.

Většina lidí si stanovuje cíle, kterých by chtěla v životě – ať už pracovním či osobním – dosáhnout. Řada takto naplánovaných cílů se často vztahuje k určitému milníku. Mohou to být narozeniny, nový rok, změna práce, dovolená nebo něco jiného.

Bohužel se však lidem často nepodaří dosáhnout svých cílů tak, jak si představovali. Buď jejich plnění skončí těsně před cílem nebo to vzdají ve chvíli, kdy se jim cíl začne vzdalovat. Anebo ani na cíli skutečně pracovat nezačnou.

A v čím to je?

Odpověď na tuto otázku najdete právě v tomto e-booku.

Přeji příjemné čtení

Jitka Ďuricová

Ing. Jitka Ďuricová

Mezinárodně certifikovaný
trenér NLP a New Code NLP
Centrum systemiky a NLP s.r.o.



Při koučování s využitím Neuro-lingvistického programování většinou u klienta nepracujeme s cíli, ale s požadovanými výsledky.

Možná vás napadne: „V čem je rozdíl?“ Často rozdíl mezi cílem a výsledkem není na první pohled viditelný, ale přitom je opravdu významný.

Cíl popisuje něco, co chceme dosáhnout. Zatímco výsledek je spojen s tím, co splněním cíle získáme. Můžeme ho definovat jako následek či důsledek dané akce. A nemusí to vždy být něco, po čem zrovna toužíme.

Uvědomte si, co vám dosažení vašeho cíle přinese.

V NLP pracujeme s požadovaným pozitivním výsledkem, kterého chce klient dosáhnout a jež ho motivuje k akci.

Požadovaný výsledek je základem Neuro-lingvistického programování. Mnoho NLP technik a postupů je zaměřeno právě na dosahování předem vydefinovaných výsledků.

Pokud nevíme, co přesně chceme, tak nám NLP pravděpodobně nebude umět nabídnout to, co potřebujeme.

Ještě je třeba zdůraznit, že chybně či nesprávně vydefinované cíle mohou ve výsledku vést k nepředvídatelným a často i negativním důsledkům.

Běžné definování výsledků

Ve firmách se často k vyspecifikování a definování cílů používá metoda SMART, kde jednotlivá písmena jsou akronym pro:

- S – Specifický
- M – Měřitelný
- A – Akceptovatelný
- R – Reálný
- T – Termínovaný

Využití této metody je určitě přínosné a hodnotné, ale takto stanovené cíle a výsledky stále mohou být nejasné a nedostatečně promyšlené.

Při stanovování výsledků v rámci NLP považujeme za zásadní, aby jednotlivé výsledky byly dobře a přesně vydefinované a současně splňovaly 10 přesně stanovených kritérií a podmínek.



Kritéria a podmínky pro správně formulované výsledky:

- 01 Pozitivní formulace**
- 02 Výsledky pod kontrolou**
- 03 Maximální konkrétnost**
- 04 Smyslové prožití výsledku**
- 05 Stanovení kontextu**
- 06 Zajištění zdrojů**
- 07 Výsledek zachovávající současné přínosy**
- 08 Kontrola ekologie**
- 09 Ověření motivace**
- 10 Definování prvního kroku**

A nyní si jednotlivé podmínky rozebereme více do detailu.

01

Pozitivní formulace

Naše mysl si neumí nepředstavit. Typickým příkladem je „nemyslete na růžového slona“, kdy si naše mysl si nejprve slona vybaví a teprve poté se ho snaží vymazat. Přestože se nám to může zdát jako jednoduchý fakt, existuje mnoho lidí, kteří si své cíle stanoví v negativních formulacích.

Například přestanu kouřit, nebudu nervózní při prezentacích, nebudu se obávat o svoji budoucnost. V jejich mozku se děje to, že nejprve se tam objeví ta část věty, která je po slovíčku "ne" a teprve poté jejich mozek začne tuto část dávat pryč. Oni sami si tedy programují negativní výsledky.

Často jsou to lidé, kteří se primárně svým přemýšlením a jazykovým vyjádřením zaměřují na to, co by nechtěli, aby v jejich životě nastávalo.

Pokud tedy někdo řekne: „nechci být nervózní na prezentacích“ je potřeba tuto větu přeformulovat do věty „při prezentacích budu sebevědomý a klidný“.

Může se to zdát jako hra se slovy, ale rámcování výsledku do pozitivní nebo negativní formy má zásadní vliv na její dosahování.

Přemýšlejte o tom, co chcete, a ne co nechcete.

02

Výsledky pod kontrolou

Dalším zásadním faktorem pro úspěšné dosažení toho, co chceme je, aby požadované výsledky byly vždy pod naší plnou kontrolou. V případě, že dosažení našich výsledků zahrnuje do určité míry další osoby, tak nemáme plnou kontrolu nad jejich dosahováním.

„Chci, aby si můj e-book stáhlo 250 lidí.“ Tento výsledek není pod plnou kontrolou dané osoby, protože závisí na aktivitě jiných lidí a my nemůžeme ovlivňovat jiné osoby.

Jediné, co můžeme udělat je změnit přeformulování výsledků na naši aktivitu, která povede pravděpodobně k dosažení původního záměru. A položit si otázku: „Jaké podniknu aktivity tak, aby vedly ke zvýšení stahování mého e-booku?“

Mnoho cílů a výsledků je formulovaných neurčitě a vágně. Například: "Chci dělat práci, která mě bude bavit." nebo "Chci být úspěšný."

NLP doporučuje, aby výsledky, které si definujeme byly popsány smyslovým jazykem, tedy v podobě: co uvidíme, co uslyšíme a jak se budeme cítit, až daného cíle dosáhneme.

Já osobně přidávám ještě dotaz na konkrétní popis události, která nastane ve chvíli dosažení požadovaného výsledku. Kde se daná osoba bude nacházet? Kdo tam s ní bude? Co bude dělat? Jaké bude mít schopnosti? Co pro ni bude v dané chvíli důležité? Na to bude zaměřovat svoji pozornost?

V případě, že si prožijeme cíl jako kdybychom ho již měli splněný, budeme mít ve své představě mnohem více detailů, které povedou k větší specifikaci cíle.

Cvičení



1. Vyberte si cíl, kterého chcete dosáhnout
2. Vydefinujte ho podle SMART
3. Představte si, že jste ho dosáhli
4. Položte si tyto otázky:
 - Kde se nacházím?
 - Co tam vidím?
 - Kdo je tam se mnou?
 - Jaké konkrétní zvuky nebo hlasy slyším?
 - O čem se s ostatními lidmi bavím?
 - Co dělám?
 - Jak se cítím?
 - Jaké jsou moje znalosti a dovednosti?
 - Co je pro mě v dané situaci důležité?
 - Čemu věřím?
 - Kdo v dané chvíli jsem?

Všimněte si, že položené otázky jsou v přítomném čase. To je velmi důležité pro vžívání se do dané situace.

Čím konkrétnější definování cíle, tím větší je pravděpodobnost jeho dosažení.

Pokud tedy bude mít někdo za svůj požadovaný výsledek najít si novou práci, mohou otázky znít například:

- Jaký druh práce by to měl být?
- Měla by to být nějaká konkrétní práce?
- Jakou náplň práce v té chvíli budeš mít?
- Chceš pracovat sám, nebo být součástí nějakého týmu?
- Chceš si vybudovat svoji vlastní firmu, nebo chceš být zaměstnancem?
- Kolik hodin denně chceš pracovat?
- Co ti daná práce bude přinášet?
- Jak tě bude naplňovat?
- Jsou nějaké nové předpoklady, znalosti, nebo dovednosti, které se potřebuješ doučit, abys tuto práci mohl vykonávat?

V případě obsáhlejšího výsledku může být nezbytné rozdělit dané činnosti do menších cílů a kroků.

V uvedeném příkladě se může jednat o prvotní získání potřebných znalostí a dovedností. Může se jednat o průzkum trhu, může se jednat o zjišťování si podmínek jednotlivých zaměstnavatelů, může se jednat o potkávání se s ostatními lidmi, kteří se pohybují v dané oblasti, a tak dále.

Zároveň je dobré si položit otázku, jestli je něco, co nám brání v dosažení daného cíle. Jestli je něco, co potřebujeme u sebe změnit nebo odstranit, tak abychom mohli daného cíle dosáhnout.

Na druhé straně existují požadované výsledky, které jsou příliš malé.

Často se zdají nedůležité a nemusí tedy ani motivovat osobu k jejich dosahování, v tomto případě je dobré podívat se na vyšší cíl, který je nad daným požadovaným výsledkem. V NLP této oblasti říkáme „Meta výsledek“.

V případě, že by se jednalo o výsledek chodit pravidelně běhat, tak "Meta výsledkem" by bylo pravidelně cvičit nebo pravidelně se starat o svoje tělo. Požadovaný výsledek by totiž měl být dostatečně motivující pro danou osobu, aby měla chuť a zájem podniknout kroky k jeho dosažení.

04

Smyslové prožití výsledku

Tato podmínka správně formulovaného výsledku, je úzce spojena s předcházejícím bodem. Pokud si dobře vydefinujeme svůj výsledek, co nejkonkrétněji je to možné, můžeme si snadno smyslově prožít dosažení daného cíle.

Příkladem je již zmiňované představování si, že jsme daný cíl již splnili, dosáhli jsme požadovaného výsledku a nyní jsme v čase, kdy výsledek je naplněn.

A otázky, které si zde položíme jsou:

- Na základě čeho víme, že jsme dosáhli svého cíle?
- Co v tuto chvíli známe nebo dovedeme, že víme, že jsme svého cíle dosáhli?

Opět to může být něco co uvidíme, uslyšíme, pocity, které budeme mít ve svém těle, možná i nějaké chutě a vůně. Někteří lidé mohou mít komplikaci s tím, aby si takto smyslově dosažené výsledky prožili.

Opravdu detailní prožití výsledků zajistí větší pravděpodobnost jejich splnění.

Představte si, že vaším požadovaným výsledkem je založení nové firmy. Při smyslovém prožití výsledku se přeneste do okamžiku, kdy vaše firma již funguje. Zamyslete se, na čem poznáváte, že tato firma je funkční.

- Co to konkrétně znamená?
- Pokud máte firmu takto vybudovanou, kde se nacházíte?
- Jak vypadají prostory, ve kterých jste?
- V jakých jsou barvách?
- Jací lidé jsou tam s vámi?
- Jaké oblečení mají na sobě a jaké oblečení máte na sobě Vy?
- Kolik lidí tam je?
- O čem hovoříte?
- Co v tuto chvíli znáte a dovedete?
- Co jste se naučili od té doby, co jste se rozhodli si vybudovat firmu až do okamžiku, kdy jí máte vybudovanou?
- Jak se v tuto chvíli cítíte?
- Z jakého důvodu jste firmu vybudovali?
- Co Vás k tomu vedlo?
- Kým se v dané situaci cítíte být?

05

Stanovení kontextu

Samozřejmě je nutné si uvědomit a určit, kdy, kde a s kým chceme požadovaný výsledek dosáhnout.

- Je dosažení tohoto výsledku spojeno s celým naším životem, nebo jen s některými jeho částmi?

Dosažení výsledku v jedné oblasti našeho života může fungovat výborně, zatímco v druhé fungovat nemusí.

Stanovení kontextu je často úzce spjata s našimi Meta programy. Meta programy neboli naše způsoby přemýšlení a chování jsou naše tendence k přemýšlení a jednání ve stanoveném kontextu.

Například organizovanost:

- Organizovaní můžeme chtít být v práci. Mít všechno zorganizované, naplánované a dopředu připravené. Mít plán na dosahování určitých výsledků a v souladu s tím stanovené jednotlivé kroky.
- Nicméně v osobním životě můžeme chtít opak: neplánovanost, flexibilitu a užívání si přítomného okamžiku.

Je potřeba uvědomit si, jaký výsledek chceme v různých situacích a kontextech.

Otázky, které jsou s tím spojené.

- Kdy a kde chci tento výsledek?
- Kdy a kde nechci tento výsledek?

Tyto otázky nám dají dostatečné hranice pro uvědomění si detailů daného výsledku.

06

Zajištění zdrojů

Jedním z úkolů Neuro-lingvistického programování je podporovat jednotlivé osoby v dosahování jejich požadovaných výsledků tím, že jim pomůže přenést se ze současného – často problémového – stavu do požadovaného stavu.

Aby této změny jednotliví lidé mohli dosáhnout, tak obvykle potřebují určité nové zdroje. Tyto zdroje mohou být jak interní (např. znalosti, dovednosti, osobní přesvědčení, sebevědomí, odvaha...), tak externí (např. peníze, vybavení, kontakty...).

Pokud našim cílem bude vybudování nové firmy můžeme mít některé zdroje již k dispozici. Mohou to být naše znalosti, dovednosti, kontakty, předchozí zkušenosti s budováním nějakého byznysu či specifické know-how, které můžeme své firmě nabídnout.

Zároveň zde mohou být zdroje, které nám chybí, které ještě ve svém životě nemáme. Může to být odvaha, schopnost rozhodnout se, ale i materiální a finanční zdroje, znalost podnikatelského prostředí, dostatek kontaktů na vybudování zákaznické sítě atd.

Cílem tohoto kritéria je zajistit, aby si lidé uvědomili a reálně zhodnotili své současné a požadované zdroje. A to jak v oblasti interní, tak externí.

V interní oblasti jsme schopni lidem pomoci tyto zdroje získat pomocí konkrétních NLP technik.



Výsledek zachovávající současné přínosy

Mnoho lidí je dostatečně motivovaných a odhodlaných k dosahování svých požadovaných výsledku, ale přesto se jim nepodaří jich dosáhnout nebo je dosáhnou pouze na určitou krátkou dobu.

Důvodem je, že jim jejich původní chování přináší nějaké výhody nebo benefity, které mohou ztratit při splnění svých požadovaných výsledků. V NLP těmto přínosům říkáme současné přínosy nebo druhotný zisk.

Často tyto současné přínosy nejsou zprvu viditelné a občas jsou spojeny i s negativním chováním. Je však nezbytné, aby si každý, kdo chce dosáhnout svých požadovaných výsledků uvědomil, jaké jsou jeho pozitivní přínosy jeho současného chování.

Ve chvíli, kdy jsme si vědomi přínosů současného chování, tak je potřeba zajistit, aby tyto byly zahrnuty i v požadovaném výsledku.

Otázkou, kterou si zde můžeme položit je:

- Za jakých podmínek budou stejné přínosy i v případě dosažení požadovaného výsledku?

V případě, že bychom nebyli schopni je najít, je někdy potřeba přidat ještě další výsledek k tomu původnímu a zaměřit se na dosažení něčeho dalšího, co nám tyto pozitivní přínosy do našeho života zpátky vrátí.

V případě, že bychom totiž pozitivní přínosy v budoucí situaci nenašli, mohlo by se stát, že bychom se k výsledku ani nedostali, protože část našeho já by jeho dosažení sabotovala.

08

Kontrola ekologie

Ekologií je v rámci Neuro-lingvistického programování myšlen možný negativní dopad na nás a naše okolí spojený s dosažením daného cíle.

Na ekologii klademe v NLP opravdu velký důraz. Důvodem je, že dosahování našich výsledků je často spojené s dalším vlivem na nás i naše okolí.

Každý výsledek, který si stanovíme a dosáhneme, a nezáleží na tom, jak malý nebo velký je, bude mít dopad na nás samotné, na ostatní osoby a celkově na naše okolí.

V případě, že se rozhodneme vybudovat si svoji vlastní firmu:

- Může nás to stát hodně energie, kterou do budování firmy budeme muset vložit.
- Může nastat úbytek finančních prostředků, o které přijdeme díky odchodu ze zaměstnání
- Budeme muset zainvestovat a vložit finanční prostředky do nově vznikající firmy.
- Může to mít dopad na naši rodinu, protože nebudeme mít pro ně dostatek času, na který jsou zvyklí.
- Může to mít vliv na naše přátele a kamarády, protože se nebudeme moci věnovat svým koníčkům a být s nimi v tak častém kontaktu jako v minulosti.
- Možná se budeme muset vzdát nějakých svým zájmů, něčeho, co nás baví a něčeho, co nám dodává energii.

Otázkou je, jestli jsme na to připraveni.

Ekologie je tedy o možných následcích dopadajících na nás a celý systém okolo nás v souvislosti s dosahováním našich cílů a výsledků.

Z toho důvodu podmínky pro správně formulované výsledky v sobě zahrnují i dostatečné a hluboké přemýšlení o výhodách i nevýhodách aktivity, do které se chceme pustit.

Zásadní otázkou tedy je zvážit možné dopady v různých sociálních systémech, na které vydefinování a stanovení výsledku a jeho následné dosahování může mít vliv.

Také je potřeba zvážit, jak daný výsledek souzní a ladí s námi jako s osobou a s tím, kdo jsme a co je pro nás důležité. Některé výsledky dokáží doslova změnit způsob, jakým přemýšlíme sami o sobě.

Pomůže nám dosažení výsledku k tomu, jakou osobou chceme být?

V NLP při přemýšlení o ekologii používáme čtyři typy otázek, kterým říkáme Karteziánské souřadnice.

- 1.Co se stane, když svého cíle dosáhnete?
- 2.Co se nestane, když svého cíle dosáhnete?
- 3.Co se stane, když svého cíle nedosáhnete?
- 4.Co se nestane, když svého cíle nedosáhnete?

09 **Ověření motivace**

Je velmi důležité, abychom byli dostatečně namotivováni, pro splnění daného výsledku.

Občas se totiž může stát, že si stanovíme výsledek na základě svého rozumu, logiky a tato oblast je v naší hlavě zařazena do kategorie „měli bychom“. Pokud si myslíme, že bychom něco měli, potom je to o našem přesvědčení, o našich pravidlech, která jsme si stanovili a ke kterým se snažíme ve výsledku dostat. Ale bohužel to nijak nevypovídá o tom, jak moc tento cíl chceme.

Jistě okolo Vás znáte lidi, kteří takovéto „měl bych“ aplikují poměrně často, ale finální dosažený výsledek zde není.

Například: „Měl bych se učit anglicky“. V tomto případě je vhodné si položit otázky:

- Chci se učit anglicky?
- Jak moc se chci učit anglicky? Na škále od nuly do deseti, nula – vůbec se nechci učit anglicky, deset – maximálně se chci učit a těším se na to.

V případě, že je motivace příliš nízká, tak je dobré zhodnotit, jak jinak je možné cíl přeformulovat, nebo jestli vůbec je vhodné za tímto výsledkem jít.

V NLP používáme ještě další techniky na ověřování motivace k dosažení stanoveného výsledku, které nakonec dokáží přetransformovat celý výsledek na takový, který je skutečně požadovaný a vnitřně žádaný.

10

Definování prvního kroku

Abychom požadovaný výsledek překllopili do výsledku reálného, je potřeba udělat konkrétní akci a naplánovat aktivity. Ať už bude naše cesta k dosažení výsledku, jakkoliv dlouhá, vždycky je důležité znát každý jediný krok, a především znát první krok.

Ano, nejzásadnější je vydefinovat si první krok, který povede k celému řetězci dalších kroků a k dosažení správně formulovaného výsledku. Pokud totiž tento krok nenajdete a nezrealizujete, tak se může stát, že neuděláte, ani kroky další. A tak i přestože jste si výsledek dobře vydefinovali, tak žádný finální přínos z toho mít nebudete.

Otázka tedy zní:

- Jaký první krok potřebuji a chci udělat, tak aby nastartoval další sérii kroků, které mě dovedou k požadovanému výsledku?

Důležité je pracovat na dosažení svého požadovaného výsledku pravidelně a dlouhodobě.

Doporučuji:

- Každý den si zaznamenat, kolik času jste jednotlivým krokům věnovali v porovnání s ostatní činností.
- Pravidelně si vyhodnocovat, že jsou jednotlivé činnosti ve správném poměru a plníte stanovené kroky a milníky s ohledem na termín i požadovanou a chtěnou kvalitu.

- Naplánujte si jednotlivé činnosti na konkrétní dny a hodiny a dejte jim co nejvyšší prioritu.
- Pokud zjistíte, že jste se v jednotlivé dny věnovali daným krokům méně, než jste měli v plánu, tak projděte ostatní prováděné aktivity.

Co jste se dnes naučili?

Ted' už víte, že ...

... váš cíl je potřeba pozitivně formulovat, tedy přemýšlet nad tím co chcete a ne co nechcete.

... požadované výsledky musí být vždy pod naší plnou kontrolou.

... výsledky, které si definujete by měly být popsány smyslovým jazykem.

... je potřeba uvědomit si, jaký výsledek chceme v různých situacích a kontextech. Dosažení výsledku v jedné oblasti našeho života může fungovat výborně, zatímco v druhé fungovat nemusí.

... pro to aby jste mohli změny dosáhnout, obvykle budete potřebovat nové zdroje.

... je důležité si být vědomi současných přínosů chování a zajistit, aby tyto přínosy byly zahrnuty i v požadovaném výsledku.

... je potřeba vzít v úvahu možný negativní dopad na nás a naše okolí spojený s dosažením daného cíle.

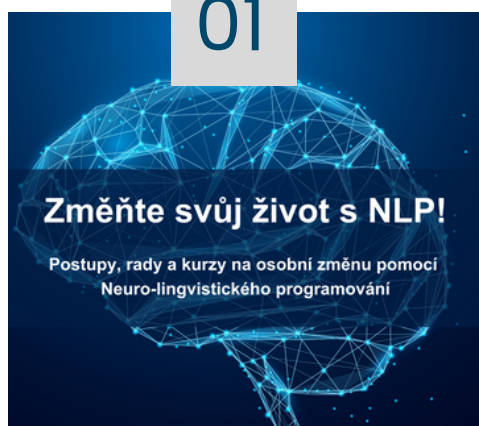
... je velmi důležité být pro splnění daného výsledku dostatečně motivovaný.

... je důležité znát každý jediný krok, a především znát první krok.

Jsem si jistá, že teď už budete vědět, jak si správně definovat svůj cíl a zajistit aby jste svého cíle dosáhli.

Líbil se vám e-book a rádi byste se dozvěděli více o Neuro-lingvistickém programování?

01



Přidejte se do skupiny: "Změňte svůj život s NLP"

>> Bezplatné informace, návody a techniky, které vám pomohou k osobní změně

>> Odkazy na zajímavá videa, články a knihy, a také na recenze vybraných knih

>> Informace o připravovaných akcích, kurzech, webinářích a novinkách

Chci se k vám přidat

02



Podívejte se na webinář ZDARMA "Seznámení s NLP"

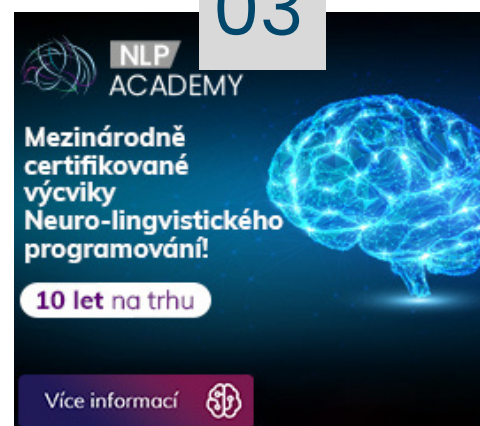
>> Odhalte, co se skrývá pod názvem "Neuro-lingvistické programování"

>> Dozvíte se, jak vám NLP může pomoci v osobním i pracovním životě

>> Odhalíte tajemství technik a metod, které můžete snadno aplikovat sami na sebe i na ostatní pro dosažení úspěchu v jakékoliv oblasti

Chci se registrovat

03



Absolvujte naše Mezinárodně certifikované výcviky

>> Nejprodávanější mezinárodně certifikované výcviky Neuro-lingvistického programování

>> Zahrnují kompletní znalosti a dovednosti potřebné pro práci se sebou i s klienty

>> Získáte kontrolu nad svým životem, kariérou, zdravím či finanční situací

>> Jednoduché techniky založené na principu fungování lidského mozku

Více informací o NLP Academy