

ΕΞΥΠΝΟΙ Στόχοι

ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ

Να είστε απόλυτα ξεκάθαροι για το τι θέλετε να πετύχετε. Σκεφτείτε να σπάσετε το στόχο σε μικρότερα κομμάτια ή βήματα.

ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΙ

Πώς θα ξέρετε ότι πετύχατε το στόχο σας? Τι θα κάνετε εκείνη τη στιγμή? Τι θα παρατηρήσουν οι άλλοι ότι κάνετε διαφορετικά? Τι θα κάνετε διαφορετικά? Τι θα έχετε αρχίσει να κάνετε ή θα κάνετε ήδη συστηματικά? Τι θα έχετε σταματήσει ή θα έχετε περιορίσει να κάνετε?

ΕΦΙΚΤΟΙ

Βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι σας δεν είναι πολύ υψηλοί. Μην βάλετε τον πήχη τόσο ψηλά ώστε να αποτύχετε! Σκεφτείτε να θέσετε μικρότερους στόχους πριν φτάσετε στον κύριο στόχο. Γιορτάστε τις επιτυχίες σας. Εάν δεν επιτύχετε το στόχο που θέσατε, τότε αναρωτηθείτε τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά, τι θα έκανε πιο πιθανή την επιτυχία σας την επόμενη φορά?

ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΙ & ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΙ

Μπορώ να επιτύχω το στόχο μου βάσει των μέσων που έχω στα χέρια μου? Υπάρχουν άλλες πηγές/μέσα που χρειάζομαι ή που θα με βοηθήσουν να πραγματοποιήσω το στόχο μου? Πώς μπορώ να έχω πρόσβαση σε αυτές τις πηγές? Τι προβλήματα μπορεί να αντιμετωπίσω? Τι μπορώ να κάνω για να περιορίσω αυτά τα προβλήματα?

ΜΕ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Θέστε ένα λογικό χρονικό πλαίσιο για να πετύχετε το στόχο σας. 1 εβδομάδα, 1 μήνα, 6 μήνες, 1 χρόνο, 5 χρόνια? Σκεφτείτε διαφορετικά (μικρότερα) χρονικά πλαίσια για τους μικρότερους στόχους.

Translated by: Foteini Thriskou