

GÂNDIREA ORIENTATĂ SPRE OBIECTIVE

Există **patru întrebări obligatorii** pe care trebuie să ni le punem pentru a atinge obiectivele:

- 1) Către ce mă îndrept? (Starea dorită, obiectivul)
- 2) De ce mă îndrept în această direcție? (Valoarea care te orientează)
- 3) Cum voi ajunge acolo? (Strategia)
- 4) Ce fac dacă ceva merge rău? (Managementul riscului, planuri alternative)

Cele două aspecte ale gândirii orientate spre obiective:

- 1) Identificarea obiectivului – a decide ceea ce dorești, a stabili concret obiectivul în termeni NLP
- 2) Orientarea gândirii către obiectiv - a gândi consecvent în termeni de obiective (și nu de probleme)
- 3)

La polul opus este „gândirea orientată spre probleme”.

Exercițiu: Verifică și bifează dacă obiectivele tale sunt motivante pentru tine
SISTEMUL HUGGs (Huge, Unbelievable Great Goals)

- () Sunt obiective pe termen lung (3-30ani).
- () Sunt clare, motivante și ușor de înțeles – știi exact ce vrei, concret.
- () Ne conectează cu identitatea noastră și cu valorile fundamentale – te reprezintă pe tine.
- () Provoacă sentimente profunde – simți emoție când te gândești la obiectivele tale.
- () Când ți le propui pentru prima dată, ele par imposibile - cu timpul ele devin ușor de atins.
- () Ele nu implică sacrificarea prezentului pentru un viitor mai bun - obiectivul nu trebuie atins cu sacrificii, ci ușor, printr-o bună strategie, nu printr-un mare efort.

Exercițiu: Credințe și obiective

Gândește-te la un obiectiv pe care ți-l propui în viitor.

Trebuie să crezi trei lucruri în legătură cu obiectivele tale.

Bifează care dintre următoarele lucruri sunt pentru tine convingeri:

- () Obiectivul meu este **posibil** de realizat.
- () **Am toate abilitățile** necesare pentru a-mi realiza obiectivul.
- () **Merit** să îmi ating obiectivul.