

Efektīva mērķu formulēšana

1953. gadā Jēlas universitātē (ASV) studentu vidū tika veikts pētījums par to, vai jaunie censoņi skaidri un detalizēti apzinās savus turpmākās dzīves mērķus un vai viņiem ir skaidrs šo mērķu sasniegšanas plāns. Izrādījās, ka pilnīga skaidrība par to, ko viņi dzīvē vēlas sasniegt, ir tikai 3% studentu.

Pēc 20 gadiem zinātnieki vēlreiz veica aptauju šo, nu jau bijušo, studentu vidū. Izrādījās, ka minētie 3% dzīvē ir finansiāli daudz veiksmīgāki, nekā 97% aptaujāto, kuriem nebija skaidri formulētu mērķu. Raksturīgi, ka tie, kas jau studiju gados precīzi zināja, ko vēlas sasniegt, sevi atzina par laimīgiem un ar dzīvi apmierinātiem cilvēkiem.

Neirolingvistiskajā programmēšanā liela uzmanība tiek pievērsta tam, lai cilvēks apzinātos savus mērķus.

Vairāk par mērķu izvirzīšanu uzzināsi, apmeklējot Personības pilnveidošanas centra organizētos seminārus.

Kādi ir pamatprincipi, lai izvirzītais mērķis būtu efektīvs un sasniedzams?

1. Mērķim ir jābūt formulētam pozitīvi.

Nevis bēgšana no..., bet virzība uz...

Tā vietā, lai teiktu: „Es negribu”, sakiet: „Es gribu.”

Piemēram:

- „Es negribu slimot.”
- „Es gribu būt vesels.”

2. Mērķim ir jābūt atkarīgam no tevis paša.

„Es gribu, lai es...” Nevis: „Es gribu, lai viņi...”

- Kā es varu mainīt savu uzvedību?
- Kas man jādara, lai sasniegtu savu mērķi?

3. Mērķis ir pārbaudāms sensorajā pieredzē.

Svarīgi ir precīzi iztēloties, kā tas būs, kad mērķis būs sasniegts.

- Kā es zināšu, ka esmu mērķi sasniedzis?

- Ko konkrēti es redzēju, dzirdēju, jutīšu, kad būšu sasniedzis savu mērķi?

Šī ir svarīga mērķa formulēšanas daļa. Tikai nedaudzi cilvēki uz šo jautājumu atbildēs nekavējoties, bez vilcināšanās. Ja nezinām, ko gribam sasniegt, var gadīties, ka esam mērķi sasnieguši, bet to pat nepamanām.

4. Mērķim ir svarīgs konteksts.

Kur, kā, ar ko es gribu to sasniegt? Ar ko nevēlos?

Svarīgi noteikt situācijas, kurās vēlaties šo mērķi īstenot. Tas, kas vienā situācijā ir vēlams, kādā citā var nest nevēlamas sekas vai arī realizēties burtiski.

Izvirzot sev mērķi, vienmēr padomājiet, kurās situācijā jūs gribat to sasniegt, kurās tas nav vēlams.

Piemēram:

„Es vēlos būt prasīgs.” (Vienmēr un visur vai arī tikai darbā?)

5. Mērķis ir ekoloģisks.

Ekoloģijai (runājot jūsu dzīves kontekstā) neirolingvistiskajā programmēšanā (NLP) ir pievērsta liela nozīme. NLP māca – pirms veikt pārmaiņas (jaunu mērķu sasniegšana vienmēr nozīmē pārmaiņas), ir jāparaugās, kā šīs pārmaiņas ietekmēs dzīvi kopumā.

- Vai šis mērķis ir manu pūļu vērts?
- Kā šī mērķa sasniegšana ietekmēs manu un manu tuvinieku dzīvi?
- Ko svarīgu es zaudēju, ja sasniegšu šo mērķi?
- Kāda ir šī mērķa cena?
- Vai man ir izdevīga šī mērķa sasniegšana?
- Vai būs negatīvi blakusefekti?

6. Mērķis ir izvēlēts reālā mērogā.

Ja mērķis ir pārāk globāls, to ieteicams sadalīt mazākos komponentos.

Piemēram:

„Es vēlos, lai man būtu panākumi visās dzīves jomās.” (Kura dzīves joma ir vissvarīgākā?)

7. Mērķis ir atbilstošs pieejamajiem resursiem.

NLP par resursiem pieņemts uzskatīt ne tikai finanses un materiālas vērtības, bet arī zināšanas, prasmes, iemaņas, pozitīvus emocionālus stāvokļus utt. Nozīmīgs resurss ir arī NLP pamatprincipu izpratne un īstenošana savā dzīvē.

- Kādi resursi ir vajadzīgi, lai īstenotu šo mērķi?
- Kādi resursi jau ir manā rīcībā?
- Kas vēl nepieciešams, lai mērķi realizētu?

8. Iespējamie šķēršļi.

- Kas traucē šo mērķi īstenot?
- Kāpēc es neesmu šo mērķi sasniedzis agrāk?
- Kādi ir citi iespējamie mērķa realizēšanas ceļi?

9. Pirmie soļi ceļā uz mērķi.

- Ko es darīšu vispirms, lai šo mērķi īstenotu?
- Kur un kad konkrēti es speršu pirmos soļus, lai mērķi īstenotu?

Šeit minēti galvenie mērķu izvirzīšanas pamatprincipi. Galvenais ir atcerēties – veiksmīgs cilvēks vienmēr zina, ko vēlas. Tāds ir viņa domāšanas stils, dzīvesveids. Ar mērķtiecīgu cilvēku nav iespējams manipulēt, jo neapzināti viņš dara visu, lai savus sapņus īstenotu. Un sapņi īstenojas.

„Lūdziet, un jums taps dots!” Bet, lai lūgtu, ir precīzi jāzina, ko vēlamies...

Parasti tie ir aizraujoši vairāku dienu semināri, kad klausītāji praktiski apgūst pareizus mērķu formulēšanas principus.

Noderīgi jautājumi, formulējot mērķi:

- Ko es vēlos?
- Ko esmu gatavs mainīt tūlīt?
- Kādu rezultātu es plānoju?
- Kādu iztēlojos rezultātu?
- Ko varu darīt citādāk?
- Kā es plānoju sasniegt mērķi?
- Kādas būs pārmaiņas manā dzīvē, kad mērķi sasniegšu?
- Ar ko man jārēķinās?
- Kad un kur tam vajadzētu notikt?
- Vai es to vēlos jebkurā gadījumā un jebkuros apstākļos?

- Ar ko kopā es gribētu būt?
- Kādos apstākļos šis rezultāts nebūtu vēlams?
- Cik ilgi es vēlos baudīt iegūto rezultātu?
- Kādos apstākļos šis rezultāts man būs visnoderīgākais?
- Kā es zināšu, ka esmu sasniedzis vajadzīgo rezultātu?
- Kas to pierādīs?
- Ko es redzēšu, dzirdēšu, jutīšu, kad būšu sasniedzis šo mērķi?
- Vai man ir vajadzīgie resursi, lai šo mērķi sāktu realizēt?
- Kādi vēl resursi būs vajadzīgi?
- Kā un kad es tos iegūšu?
- Ko es darīšu katru dienu, lai sasniegtu mērķi?
- Kas man var traucēt sasniegt šo mērķi?
- Kādi var būt šķēršļi?
- Vai es varēšu īstenot visas vajadzīgās pārmaiņas?
- Kāpēc man šis mērķis ir svarīgs?
- Kas mainīsies pēc tā sasniegšanas?
- Vai man ir vajadzīga palīdzība? Kā es to saņemšu?
- Vai mērķa sasniegšana atkarīga tikai no manis vai arī no kāda cita?
- Cik lielā mērā es pats varu ietekmēt šī mērķa realizēšanu?
- Ko varu darīt jau tagad?
- Kas notiks, kad sasniegšu savu mērķi?
- Vai es kaut ko varu zaudēt, sasniedzot šo mērķi?