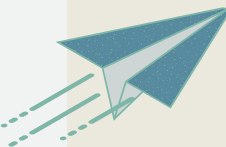


Kā sākt darīt?



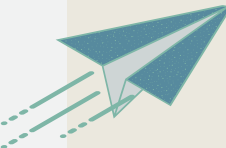
- Atstāt komforta zonu
- Uzticēties citiem
- Augsta motivācija, ja kaut kas ir ļoti nepieciešams un bez tā nevar izstīkt
- Mācīšanās no citiem (piemērs)
- Mācīšanās no kļūdām un neveiksmēm
- Nosvinēt panākumus
- Dalīšanās pieredzē - parādīt citiem mācīšanās sasniegumus
- Nepieciešams laiks, lai iegūtu iespējas
- Sākt lidot ar saviem spārniem

Kā izvirzīt mērķi, lai tas būtu efektīvs un sasniedzams?



Mērķim jābūt formulētam pozitīvi

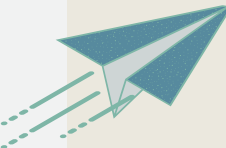
Nevis bēgšana no..., bet virzība uz...
Tā vietā, lai teiktu: "Es negribu" sakiet: "Es gribu."



Mērķim ir jābūt atkarīgam no tevis paša.

"Es gribu, lai es..." nevis "Es gribu, lai viņi..."

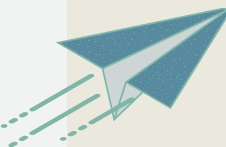
- Kā es varu mainīt savu uzvedību...
- Kas man jādara, lai sasniegtu savu mērķi?



Mērķis ir pārbaudāms iztēlojoties

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

- Kā es zināšu, ka esmu mērķi sasniedzis?
- Ko konkrēti es redzēšu, dzirdēšu, jutīšu, kad būšu sasniedzis savu mērķi?



Mērķis atrodas vajadzīgā kontekstā.

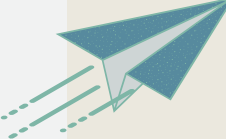
Kur, kā, ar ko es gribu to sasniegt? Ar ko nevēlos?
Svarīgi ir noteikt situācijas, kurās vēlaties šo mērķi īstenot. Tas, kas vienā situācijā ir vēlams, kādā citā var nest nevēlamas sekas, vai arī realizēties burtiski.



Mērķis ir ekoloģisks.

Pirms mēs izdarām kādas 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 zaudēšu?

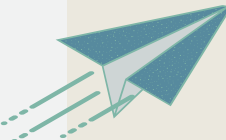
Kā izvirzīt mērķi, lai tas būtu efektīvs un sasniedzams?



Mērķis ir izvēlēts reālā mērogā.

Ja mērķis ir pārāk globāls, vēlams to sadalīt mazākos komponentos. Piemēram:

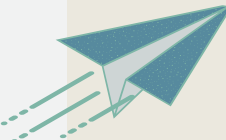
„Es vēlos, lai man būtu babi panākumi visās dzīves jomās.” (Kura dzīves joma ir vissvarīgākā?)



Mērķis ir atbilstošs pieejamiem resursiem.

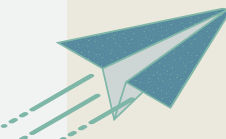
Resursi ir ne tikai finanses un materiālas vērtības, bet arī zināšanas, prasmes, iemaņas, pozitīvas emocijas.

- Kādi resursi ir vajadzīgi, lai īstenotu šo mērķi?
- Kādi resursi jau ir manā rīcībā?



Kādi ir iespējamie šķēršļi mērķa sasniegšanai?

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



Kādi būs pirmie soļi šī mērķa realizēšanā?

Ko es darīšu vispirms, lai šo mērķi īstenotu?
Konkrēti kur un kad es speršu pirmos soļus šī mērķa īstenošanai?



GROW modelis

MĒRĶIS – ko es gribu sasniegt?
REALITĀTE – kur es esmu šobrīd?
IESPĒJAS – kādas ir iespējas?
RĪCĪBA – ko es darīšu?