

Rețetă pentru atingerea unui Scop

de Iuliana Apetri

S-a dovedit, de-a lungul timpului, că un scop poate fi atins atunci când individul știe exact ce vrea, urmează niște principii, se ghidează după o strategie clară, este perseverent și se menține pe calea către ideal, indiferent de schimbările ce apar pe parcurs. Și, dacă aceste provocări apar, va întoarce situația în favoarea lui.

Acum, luați-vă un moment de liniște...

Vă propun o serie de întrebări la care să răspundeți în scris, pe o foaie de hârtie.

Veți remarca schimbările din mintea și din sufletul dvs. după finalizarea acestui demers.

1 – Ce vă doriți? Vis / ideal / s c o p _____

2 – Ce ați făcut pînă acum pentru a vă atinge acest scop? _____

3 – Ce faceți în prezent pentru atingerea acestui scop? _____

4 – Ce beneficii aveți dacă vă atingeți scopul?

- Gînd (ce îmi spun, ce gîndesc, ce îmi vine în minte) _____
- Sentiment (ce simt, ce senzații am) _____
- Acțiune (ce fac, ce întreprind efectiv) _____

5 – Ce avantaje aveți dacă nu vă atingeți scopul? Cele existente în prezent...

- Gînd (ce îmi spun, ce gîndesc, ce îmi vine în minte) _____
- Sentiment (ce simt, ce senzații am) _____
- Acțiune (ce fac, ce întreprind efectiv) _____

6 – Ce resurse vă sunt necesare pentru atingerea scopului?

- Convingeri (ce cred eu, ce consider că este important și de ce) _____
- Sentimente (ce simt, ce senzații am) _____
- Acțiuni (ce fac, ce întreprind efectiv) _____
- Persoane (cine: familie, prieteni, amici) _____
- Alte resurse (cărți, timp, bani, strategii diverse) _____

7 – Cum va fi influențat mediul dvs de viață? Cum vor fi influențați cei din jurul dvs.? _____

8 – Dacă vă atingeți acest scop, ce obțineți, de fapt, mai mult decît atît? _____

9 – Cum este viața voastră cînd scopul este atins? Descrieți detaliat _____

10 – Merită să luptați pentru acest scop? Enumerați cel puțin 3 motive _____

Contactați-mă pentru a-mi spune cum a fost pentru voi completarea acestor rînduri. La ce concluzii ați ajuns?
Aștept răspunsurile voastre și, pînă atunci, vă doresc mult succes.

Iuliana ☺