

Cele długoterminowe

Aleksander Gutkowski

5.08.2021

1 Czym są cele długoterminowe?

Stanowią główne punkty orientacyjne naszego życia. Realizacja tych celów upewnia nas, że podążamy właściwą drogą.

2 Jaki powinien być cel?

Zasada S.M.A.R.T./S.M.A.R.T.E.R.

Jest to akronim z języka angielskiego opisujące, jaki powinien być cel, w szczególności długoterminowy:

- S** konkretny (specific) - musi być sprecyzowany np. jeśli chcemy nauczyć się języka musimy wybrać jakiś konkretny;
- M** mierzalny (measurable) - cel powinien być w naszym zasięgu;
- A** ambitny (ambitious) - jeśli chcemy nauczyć się języka to ambitnie jest się nauczyć sporej jego części, a nie tylko paru słówek;
- R** realistyczny (realistic) - powinien być realny;
- T** określony w czasie (time oriented) - powinniśmy sprecyzować ile na to czasu chcemy przeznaczyć;
- E** ekscytujący (exciting) - cel musi nas ekscytować i musimy być zdeterminowani by go osiągnąć. Co ważne robimy go dla siebie głównie!
- R** zapisany (recorded) nasze cele powinny być gdzieś zapisane bo może nam to uciec z głowy;