**Cel, pal! O sztuce tworzenia idealnego planu**

**Realizacja postanowień czy marzeń pełni bardzo ważną rolę. Nadaje poczucie kontroli nad własnym życiem, tego, że zmierzamy w określonym kierunku. Zmusza do wyjścia ze strefy komfortu. Cele wyzwalają mechanizm sukcesu. Ich planowanie jest jednym obok nastawienia i przygotowania na niepowodzenia, istotnym elementem zdobycia sukcesu.**

**Prosto z serca**

Gdy zaczynamy wyznaczać sobie cele, należy ustalić czy na pewno nie są narzucone nam z zewnątrz. Czy oby na pewno opisują nas za kilka lat, czy czujemy w głębi serca, że są nasze. Bardzo często powodem braku realizacji celów – jest wyznaczanie takich, które opisują pragnienia innych, oczekiwania względem nas, a nie nas samych.

- *Takie cele nie wyrażają naszych pragnień, szczęścia oraz marzeń, są odzwierciedleniem marzeń osób, które są wokół nas. W takim przypadku warto przyjrzeć się naszym celom raz jeszcze i je głęboko przeanalizować. Systematyczna praca i wyjście ze strefy komfortu wymagają od nas wysiłku. Nie warto go przeznaczać na sprawy, które nas nie uszczęśliwiają* – mówi Karolina Karolczak, twórca Celomani.

**Pierwszy krok**

Aby zacząć działać z celami, najpierw musimy sobie je odpowiednio rozpisać, by nie pominęli ani jednego ważnego aspektu. Wyznaczenie go to jedno, lecz określenie drogi, dzięki której dotrzemy do mety to drugie. Każdy spisany przez nas cel powinien zostać podzielony na mniejsze plany, które będziemy urzeczywistniać każdego dnia. Przede wszystkim by prawidłowo realizować i osiągać cel, który sobie postawiliśmy musimy wiedzieć, czym jest samokoncept.

**Złoty środek**

Zbiór koncepcji i perspektyw na własny temat oraz na temat naszego życia i świata to właśnie samokoncept. Składają się na niego pytania takie jak: kim chcemy być? Jak ma wyglądać nasze życie zawodowe? Gdzie chcemy mieszkać? Jakie mamy marzenia i pragnienia? Samokoncept w pewnym sensie steruje naszym życiem. By dowiedzieć się w jakiś sposób należy poznać elementy, z których się składa:

* **samoideał** – wyobrażenie siebie jako osoby, którą chciałoby się być. Mając wewnętrzy obraz własnej osoby przybliżamy się do celu. Dzięki temu powoli nabieramy pewności siebie, a czym ona większa, tym większa szansa, że w końcu wcielimy się w osobę ze swoich wizualizacji
* **samowizerunek** – sposób w jakich myślimy o sobie w różnych aspektach na co dzień. Dzięki pozytywnym podejściu do samego siebie nasze przyszłe działania zyskują na skuteczności
* **szacunek dla siebie** – akceptacja samego siebie to nieodłączny element w realizacji naszego idealnego planu. Drugim jakże bardzo ważnym czynnikiem jest to, w jakim stopniu jesteśmy pewni własnych wartości w tym, czym chcemy się zajmować (kompetencje, zdolności, doświadczenie)

Obranie celów nie jest łatwe, lecz jest umiejętnością, której każdy może się nauczyć. Przede wszystkim należy przyjrzeć się własnym pragnieniom, ustalić plan działania, biorący pod uwagę tez nie powodzenia, które zawsze mogą wystąpić. Warto też od czasu do czasu pomyśleć o przyszłości, poświecić tym rozmyślaniom trochę czasu każdego dnia i skupić się na pozytywnych aspektach naszego życia, które przybliżają nasz do realizacji naszych marzeń.