Magiczny Kraków

Poznaj metodę wyznaczania celów i zacznij ćwiczyć!

2021-03-31

Nie czekaj do przysłowiowego poniedziałku, jeśli chcesz coś zmienić. Aby osiągnąć cel, trzeba ruszyć z miejsca. Zacznij swoją drogę już dzisiaj – od jasnego określenia celu. Skorzystaj z jednego z najbardziej skutecznych narzędzi – metody SMART. Zobacz, co kryje się pod tymi pięcioma literami.

SMART to Specific + Measurable + Achievable + Realistic + Time-bound – te pięć składników pomoże ci sprecyzować warunki osiągnięcia celu.

Specific (z ang. konkretny) – cel powinien być konkretny, a nie ogólny. Przykładowo, zamiast „chcę trochę zrzucić” powinien brzmieć: „chcę pozbyć się 5 kg w ciągu 3 miesięcy”.

Measurable (z ang. mierzalny) – cel powinien być wyrażony w mierzalnych wartościach. Na przykład: „trochę zrzucić" jest niemierzalne, ale „5 kg" już jak najbardziej.

Achievable (z ang. osiągalny) – cel powinien być w zasięgu naszych możliwości. Zbyt ambitny, zbyt wygórowany cel bywa demotywujący (skoro w pewnym momencie sobie uświadamiamy, że i tak go nie osiągniemy, to lepiej się w ogóle nie starać). Dlatego nie przyjmujmy niemożliwych do zrealizowania założeń: „chcę pozbyć się 5 kg w 3 miesiące, ale będę na to pracować raz w tygodniu i nie zamierzam zmienić diety na zdrowszą” – tego nie da się osiągnąć. Lepiej założyć tak: „pozbędę się 5 kg w 3 miesiące, ponieważ będę na siłowni 3 razy w tygodniu i będę odżywiać się zgodnie z zaleceniami dietetyka”.

Realistic (z ang. realistyczny) – w ciągu 3 miesięcy jesteśmy w stanie pozbyć się 5 kg, ale nie zakładajmy, że możemy zrzucić 20 kg w 3 miesiące w zdrowy sposób.

Time-bound (z ang. określony w czasie) – cel powinien być rozpisany na określony czas, ponieważ zdecydowanie skuteczniej działamy, gdy mamy określony termin. Na przykład: „pozbędę się 5 kg w ciągu 3 miesięcy”.

Warto więc przeanalizować swoje cele i sprawdzić, czy są one zgodne z warunkami i strategią SMART. Jeżeli tak, to działajmy, a jeśli nie, to spróbujmy je wyznaczyć jeszcze raz na podstawie tej metody.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki – **Karoliny Ciurki-Baster**.