

## CVIČENÍ č. 8: *Stanovte si cíle sami*

- Sestavte si - v počítači nebo v plánovacím kalendáři - seznam cílů, které osobně považujete za důležité.
- Každý den věnujte pročitání a promýšlení svých cílů aspoň 10 minut.
- Každý den si stanovte, co konkrétního uskutečnění svých cílů. Vydejte se přitom cestou malých kroků vždyt' i sebedešší cesta se skládá z řady drobných kroků.
- Zachovejte si realistický pohled a buďte skromní.
- Čas od času svůj seznam cílů přepracujte.
- Přijměte nejistotu a strach, který budete pociťovat v důsledku jakékoli změny.
- Sledujte své reakce a pocity, které doprovázejí úspěch i neúspěch.

Je nevyhnutelné, že se na cestě k určitým cílům octnete v menší či větší krizi. Každá krize však znamená rozhodující upozornění na procesy změn, a tak pokaždé i na šanci. Číňané užívají pro výraz krize složeného znaku: nebezpečí + šance.

Chcete-li přezkoumat svůj dosavadní postoj k cílům, může vám přitom pomoci následující test:

## CVIČENÍ č. 9: *Test vlastních cílů*

Zakřížkujte, prosím, co nejmýstižnější odpověď:

Výpověď vystihuje situaci:	naprosto	převážně	částečně	o	vůbec ne
1. Je pohodlné pracovat jen tak bez cíle.					
2. Raději nechávám odpovědnost na druhých.					
3. Trpím pocitem viny, když se mi nedaří něčeho dosáhnout.					
4. Chybí mi sebedůvěra.					
5. Nemám dost času, abych se zabýval cíli.					
6. Nikdy jsem nepřemýšlel o významu cílů.					
7. Je pro mě těžké k něčemu se zavázat.					
8. Mám strach z neúspěchu a kritiky.					
9. Ještě jsem plně nepřijal odpovědnost za vlastní život.					
10. Ve svém postavení dostávám určené, stanovené cíle.					

Zaznamenejte si, které odpovědi na výše uvedené otázky vás nejmýstižněji rozčilují, a v tom okamžiku se rozhodněte to změnit.

Zapište si své předsevzetí: co chcete udělat pro dosažení cíle.