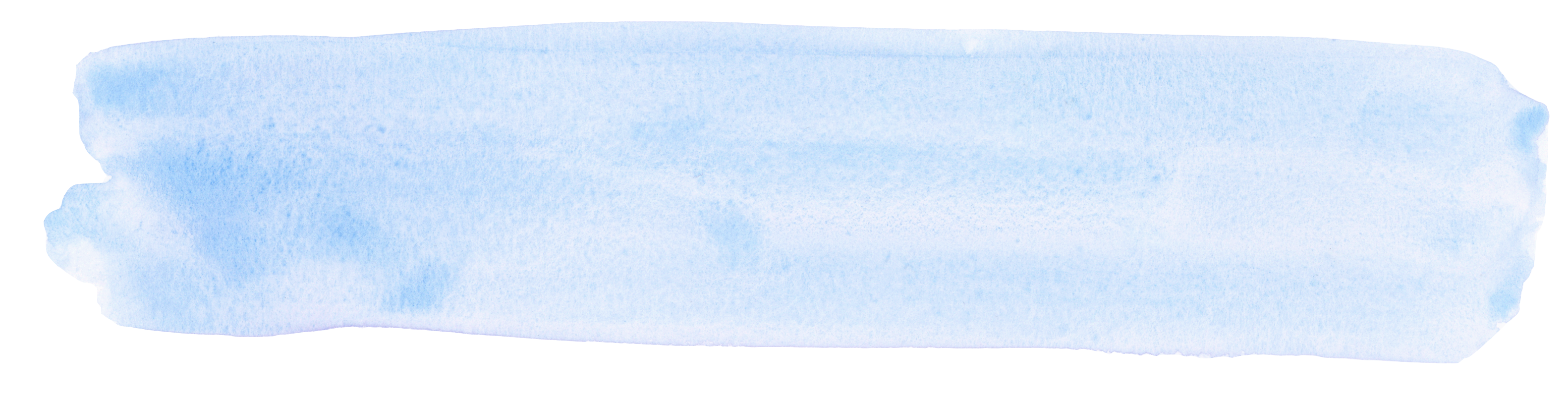
**Produktywności i efektywność: czyli praktyczna psychologia w służbie Twoich celów.**



Warto przeznaczyć 278 sekund, by skorzystać ze sprawdzonych strategii i narzędzi, które ma do zaoferowania psychologia, czy ekonomia behawioralna. Po co? Ponieważ przedstawione metody w znaczący sposób pomagają w tworzeniu pozytywnych nawyków, ćwiczeniu konsekwencji, budowaniu determinacji i realizacji postawionych celów. Niezależnie, czy Twoim celem jest nauka nowych umiejętności, nowego języka, wystąpień publicznych, zrzucenie zbędnych kilogramów, regularne bieganie, oszczędzanie czy wygospodarowanie dodatkowego czasu…

C:\Users\Olaf\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\divider-22.png

[Jeżeli chcesz zobaczyć w formie 278 sekundowego video zjedź na koniec]

C:\Users\Olaf\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\divider-22.png

Chcę, aby ten artykuł podobnie, jak i całe kursy w tym zakresie były bez lania wody, a w zamian wypełnione merytoryką, dlatego przejdźmy od razu do uproszczonego modelu.

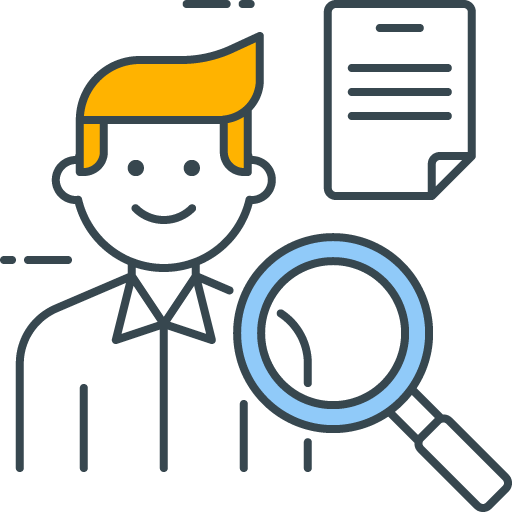


**EtaP i: Określenie celu**

Jasna sprawa, aby móc mówić o realizacji celu musimy go mieć. Nie będę zagłębiał się w sposób jego tworzenia i przeróżne metody (możesz rzucić okiem np. na S.M.A.R.T.E.R.), poniższe punkty mogą wydawać się „oczywiste”, jednak uwierz mi, że zagłębiając się w każdy z punktów można spędzić nad nim sporo czasu.

1. **Cel musi być mierzalny & konkretny.**

Cokolwiek jest Twoim celem (nauka hiszpańskiego, czytanie książek, wystąpienia publiczne, oszczędzanie itd.) zadaj sobie pytanie: **po czym rozpoznam, że osiągnąłem ten cel?** Czyli np. ustal limit słówek do nauczenia; gotówkę którą chcesz oszczędzić – precyzyjnie; jeżeli chcesz schudnąć, to określ ile kilogramów.



**Zły przykład:** Moim celem jest zadbanie o kondycję dlatego będę biegać. (brak punktów odniesienia; brak informacji jak często; brak informacji o dystansie; prędkości etc.)

**Dobry przykład:** Chcę zadbać o kondycję. Będę biegać 5 razy w tygodniu po 30 minut przez najbliższe 2 miesiące. Moim celem za dwa miesiące (20.10.2018) jest regularne bieganie 5 kilometrów dziennie w czasie 30 minut.



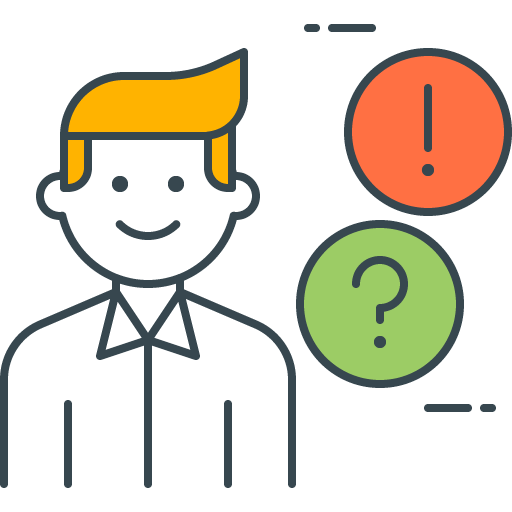
1. **Określony w czasie.**

Naturalnie, byśmy mogli stworzyć plan realizacji celu i zastosować dodatkowe wzmocnienia musimy wiedzieć:

* Kiedy zaczynamy? (konkretna data)
* Kiedy chcemy osiągnąć cel? (konkretna data)



1. **„musisz chcieć”.**

**[Przykład „złych praktyk”]**

Wiele osób pada na tym punkcie, jak muchy po spotkaniu z moimi skarpetkami. Wiele osób wybiera cel na zasadzie „…mmm no to może bym się nauczył hiszpańskiego…” albo „no w sumie brzuch już wygląda jak bojler, mógłbym coś z tym zrobić, to może będę się odchudzać…” takie nastawienie mówiąc wprost jest o kant dupy potłuc i zamiast sabotować swoje wysiłki, tracić czas i energię lepiej zrezygnuj już teraz i przestań się oszukiwać.

**Te metody nie zrealizują celu ZA CIEBIE, one Tobie POMOGĄ, ale to TY MASZ ZROBIĆ ROBOTĘ!**

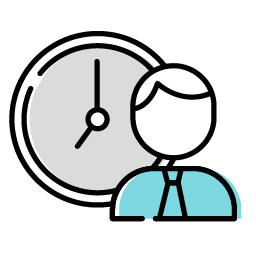
Jakbyś z takim nastawieniem pod tytułem „no może… mmm…” miał wstawać do pracy, to może ze 2 x w tygodniu byś zaszczycił firmę swoją obecnością. [Offtop: słyszałem o magicznej metodzie motywacyjnej, która odkrywa w ludziach uśpiony potencjał. Nazywa się kredyt hipoteczny.]

**Jasne:** dobrze, jeżeli realizacja celu Ciebie motywuje i ekscytuje (w normalnych granicach, a nie, że masz teraz wstawać bladym świtem i krzyczeć z radości niczym szczytująca gwiazda porno, bo idziesz biegać w deszczu i spalać kilogramy… bo byłaby to dokładnie taka sama ściema, jak to że ona ma orgazm).

Znajdź jednak cel, który w jakiś sposób Cię kręci i naprawdę chcesz go zrealizować. W pewien sposób on będzie definiował wiele rzeczy w Twoim życiu i wpływał, na Twój nowy układ dnia.

Np. chęć zbudowania wymarzonej sylwetki będzie wymagała od Ciebie wygospodarowania czasu na zdobywanie nowej wiedzy z zakresu ćwiczeń, anatomii, dietetyki, przygotowywania posiłków, obliczania bilansu kalorycznego, regularnych ćwiczeń i wielu innych czynności, na które będziesz „musiał/chciał” znaleźć czas, bo inaczej… no cóż będziesz znowu w d… i nie zrealizujesz celu.

No chyba, że wybierasz metodę „na żółwia” czyli np. będę dalej jeść po 10.000 kalorii dziennie, ale zapiszę się na basen 2 x w tyg. Wtedy przesuń datę realizacji celu na parę tygodni przed 90 urodzinami.



**Czas na ćwiczenie:** Określ zgodnie z podanymi punktami mierzalny cel. Ustal datę, kiedy zamierzasz go osiągnąć. Możesz również przygotować kartkę, na której wypiszesz „DLACZEGO?” czyli wszystkie powody, dla których chcesz osiągnąć swój cel. Dla niektórych może to stanowić przypomnienie „dlaczego wstaję jak ten debil o 5.30 rano i biegam w deszczu” ;)

**REASUMUJĄC:** na tym etapie masz właściwie określony cel.

C:\Users\Olaf\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\divider-22.png



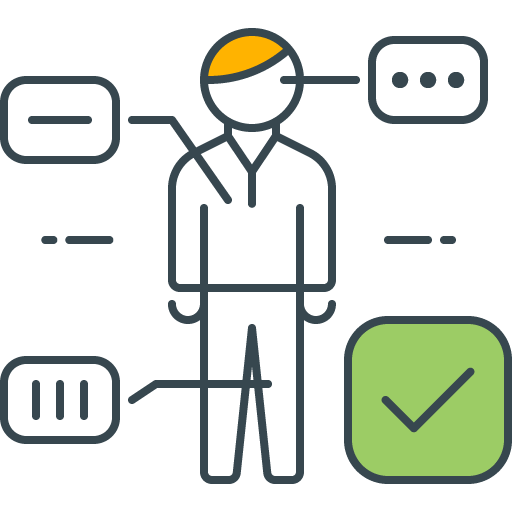
**ETAP II: Przygotowanie**

Ok wiesz już dokąd zmierzasz, ale czy dokładnie wiesz skąd startujesz? W zależności od obranego celu przydatne może okazać się określenie naszej „pozycji startowej”.

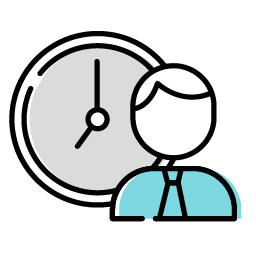
1. **Pozycja Startowa.**

W dużym skrócie: to miejsce, z którego zaczynasz. Chcesz biegać 10km w 30 minut?   
-> a w ile przebiegniesz teraz? Może teraz przebiegniesz tylko 500 metrów?

Chcesz schudnąć 15 kilogramów? A ile ważysz teraz? Jakie masz obwody talii, bioder…?

Na tym etapie określasz z czego startujesz i co będzie stanowiło Twoje punkty odniesienia przy śledzeniu postępów. Dodatkowo w przypadku np. odchudzania poza wagą i wymiarami warto zrobić zdjęcie sylwetki, która będzie się zmieniała. Warto również wyliczyć średnią wagę z 7 dni (bo np. danego dnia organizm mógł zmagazynować więcej wody).

W przypadku nauki języka np. hiszpańskiego warto zrobić również jakieś nagranie, na podstawie którego będziesz mógł później porównać swoją fluencję słowną, czy wymowę.



**Czas na ćwiczenie:** Twoim zadaniem jest precyzyjne określenie *pozycji startowej* względem Twojego celu, czyli np. pomiar czasu (zapisuj to wszystko!), obwodów, wagi (z tygodnia), zrobienie zdjęć, policzenie czasu ile zajmuje trening, czy w jakim tempie czytasz (jeżeli Twoim celem jest np. czytanie książek) itd. Robisz pomiary. Zdjęcia. Określasz punkty odniesienia. Zapisujesz i nanosisz na plan.

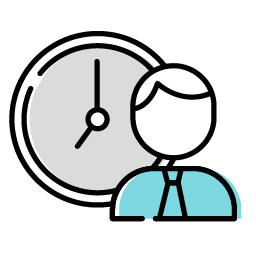


1. **Krojenie tortu.**

Zrzucenie 15 kg, bieganie 30 kilometrów, nauczenie się 3.000 słówek, oszczędzenie miliona złotych... to wszystko może wydawać się ekscytujące, ale i przytłaczające. Dlatego podobnie jak w przypadku dużych projektów podzielimy je na mniejsze. Dzięki temu łatwiej będzie nam śledzić postępy, wprowadzać zmiany i zarządzać naszą energia i czasem.

Podziel swój cel na „mniejsze epizody”. Np. Jeżeli Twoim celem jest przeczytanie 8 książek w 2 miesiące, to łatwo możesz wyliczyć, że jest to 1 książka tygodniowo. Możesz również policzyć ile średnio mają stron i aby zrealizować swój cel musisz czytać minimum 35 stron dziennie, co zajmuje tobie 15 minut. Przygotuj sobie plan realizacji celu – rozpisz go. Zobacz co musisz osiągnąć w danym dniu/tygodniu/miesiącu.

Po każdym tygodniu rób podsumowanie: czy udało się zrealizować mini-cel? Czy były jakieś przeszkody, których nie przewidziałeś (jakie lekcje i ulepszenia planu możesz z tego wyciągnąć i wdrożyć w kolejnym tygodniu?).



**Czas na ćwiczenie:** Twoim zadaniem jest *pokrojenie tortu*, czyli podzielenie Twojego głównego celu (dlatego też miał być mierzalny) na mniejsze etapy i określenie, co musisz osiągnąć w danym dniu/tygodniu/miesiącu, by zrealizować plan.

**UWAGA 1:** pamiętaj o buforach bezpieczeństwa. Czyli nigdy nie planuj na 100% czasu. Zawsze wkalkuluj margines błędu np. na czas który odpadnie z powodu choroby.

**UWAGA 2:** Nie każdy cel jest linowy.

**Przykład celu liniowego:** czytanie 35 stron dziennie; nauka 10 nowych słówek.

**Przykład celu nieliniowego:** odchudzanie (zrzucenie np. 1kg w pierwszym tygodniu będzie nieporównywalnie prostsze, szybsze i łatwiejsze niż w ostatnim).

Uwzględnij te różnice w czasie *krojenia tortu*.



1. **Przydatne pytania, które warto zadać.**

W tym punkcie skoncentrujemy się na zaadaptowaniu elementów z zakresu zarządzania projektami do naszego celu. Warto byś odpowiedział(a) sobie na pytania:

* **Co mi będzie potrzebne do osiągnięcia tego celu?**

W ten sposób tworzysz całkowity zbiór potrzebnych zasobów do realizacji celu. Możesz również nadać im priorytety (co jest najważniejsze, a co „może się przydać)

**Przykłady:** nowe buty do biegania (Niski Priorytet, bo możesz biegać w dotychczasowych); 30 minut dziennie na bieganie (Wysoki Priorytet, bez tego „ani rusz); Pojemniki na jedzenie do trzymania diety (Średni P, dasz bez nich radę, ale z nimi będzie łatwiej);

* **Co już mam?**

Czyli określasz z powyżej stworzonej listy, jakie zasoby już posiadasz, które będą przydatne przy realizacji celu np. buty do biegania (stare, bo stare, ale dasz radę w nich biegać, nie musisz od razu kupować całego zestawu do biegania topowych firm za parę tysięcy).

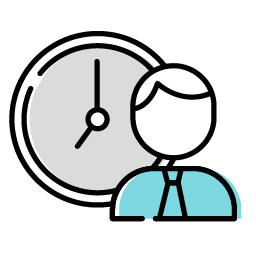
* **Czego potrzebuję? (i jak to osiągnę?)**

Czyli lista z pytania „*co będzie potrzebne do osiągnięcia tego celu”* minus lista z pytania *„co już mam”*. I tworzysz plan jak masz zamiar „zdobyć” te rzeczy. **Przykład:** nie masz czasu na bieganie, więc np. będziesz musiał(a) nauczyć się wstawać wcześniej minimum o 45 minut, by móc wygospodarować „dodatkowy” czas na realizacje celu.

* **Co może mi przeszkodzić? (i co wtedy zrobię?)**

Czyli określasz zagrożenia, które mogą przerwać lub spowolnić realizacje planu. Ustalasz również plan B.

**Przykład:** masz biegać codziennie rano. Wstajesz i widzisz deszcz za oknem (czynnik, który może spowolnić realizację planu). Co robisz? Chrzanisz to i idziesz dalej spać? Wymiękasz? Czy zaciskasz zęby i ciśniesz z bieganiem w deszczu? Bo znasz badania, które pokazują, że jeżeli dzisiaj odpuścisz, to zwiększasz prawdopodobieństwo, że odpuścisz również następnym razem i to przy mniejszej wymówce?

**Warto przygotować plan B:** może nie koniecznie musisz biegać w deszczu, ale możesz przygotować się na to, że jednak żyjemy w kraju, w którym co chwila pada, albo jest g… pogoda, więc jako plan awaryjny na taką ewentualność zakładasz sobie np. odpalenie wybranego treningu fitness na YouTube i wykonywanie go przez 30 minut. [Jakbyś szukał(a), to możesz poćwiczyć np. [z tym programem](https://www.youtube.com/watch?v=VYNPsTrh1RQ) :) ]

**Ćwiczenie jest oczywiste:** Zgodnie z procedurą wypisujesz listy, przygotowujesz plan B, określasz jak zdobędziesz potrzebne zasoby, nadajesz im priorytety.

C:\Users\Olaf\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\divider-22.png



**ETAP III: Boosters: Minimum & Optimum**

Twoim zdaniem jest przygotowanie dwóch planów realizacji celu. Na przykładzie celu *przeczytania 8 książek w 2 miesiące*: [założenia 8 książek po 250 stron = 1 książka tygodniowo. 5 dni w tygodniu czytamy minimum. Czyli 50 stron/dzień]

1. **Plan minimum:** zakłada czytanie 50 stron dziennie 5 dni w tygodniu [jego zrealizowanie gwarantuje realizację głównego celu, jednak celujemy w realizację planu optimum]
2. **Plan optimum:** zakłada czytanie 60 stron dziennie przez 5 dni w tygodniu (albo np. 50 stron dziennie, ale 7 dni w tygodniu). [Plan optimum musi być większy niż minimum np. pod względem częstotliwości 6 dni zamiast 5, albo objętości przeczytanego materiału np. 100 stron zamiast 50].

**Po co to robimy?** Aby wytworzyć w sobie określone nawyki oraz wzmocnić realizację celu z wykorzystaniem dobrodziejstw psychologii behawioralnej.

Kiedy masz już przygotowany plan minimum i optimum zabierzemy się za pozytywne i negatywne wzmocnienia.

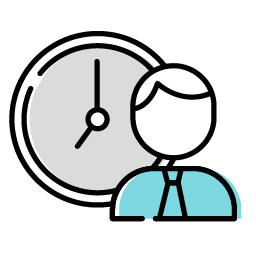
**Pozytywne boostery:** to każdego rodzaju „nagrody”, które będziesz sobie przyznawał za realizacje celów optimum. Wyróżniamy duży booster, czyli nagrodę główną za realizacje celu, jak i mini boostery, czyli nagrody np. „tygodniowe” jeżeli w danym tygodniu zrealizowałeś plan optimum – przyznajesz sobie nagrodę.

**UWAGA:** Nie strzelaj w kolano! Przykład: gdy Twoim celem jest zrzucenie kilogramów i przechodzisz na dietę, ćwiczysz i zrealizujesz plan optimum, to nie bądź idiotą i jako nagrody nie wybieraj fast foodów czy słodyczy!

**Wybieraj wzmacniające nagrody przybliżające do osiągnięcia celu** np. w kontekście biegania mogą to być nowe buty, albo smartband (pomoże Ci śledzić progres, pokonane kilometry, trasy czy spalone kalorie). W kontekście odchudzania nagrodami wartymi rozważenia mogą być np: nowe opakowania na jedzenie, które pomogą trzymać dietę, waga do kuchni, ubrania w mniejszym rozmiarze, konsultacja z dietetykiem, weekend za miastem, gdzie również możesz trenować/biegać, a otaczające piękno natury i ten wypad same w sobie będą już nagrodą.

**Negatywne boostery:** to pewnego rodzaju „kary” za niezrealizowanie celów minimum. Wyróżniamy duży negatywny booster: za niezrealizowanie celu głównego oraz mini negatywne boostery za niezrealizowanie planów minimum w danym tygodniu.

**Pamiętaj:** negatywne boostery wybieraj rozważnie. Przykładem takiego mini negatywnego boostera może być „coś czego nie chcesz zrobić, ale jednocześnie jesteś wstanie” czyli np. 1 dodatkowy trening i pozmywanie podłóg w domu.



**Czas na ćwiczenie:** Przygotuj plan minimum oraz optimum. Zastanów się nad pozytywnymi i negatywnymi boosterami (głównymi za zrealizowanie / niezrealizowanie celu głównego) i mini boosterami za realizację (lub nie) tygodniowych celów.

**Przykład:** Plan minimum na 1 tydzień: 4 razy biegasz w tygodniu po 30 minut (minimum 3 kilometry).   
Plan Optimum na 1 tydzień: biegasz 6 razy w tygodniu po minimum 30 minut (minimum 3 kilometry).

-> gdy osiągniesz *plan minimum* (4 biegi w tyg) -> brak nagrody, brak kary

-> gdy nie osiągniesz limitu planu minimum, czyli np. 3 x będziesz biegać w tygodniu, to stosujesz negatywny booster. Czyli np. 1 dodatkowy trening i posprzątanie domu czy pozmywanie naczyń.

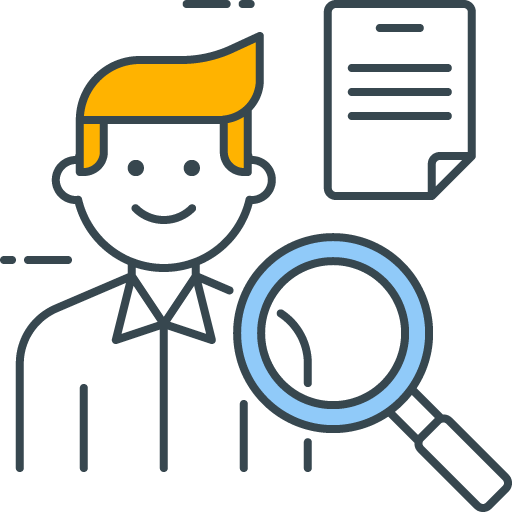
-> gdy będziesz biegać 6 lub więcej razy stosujesz pozytywny booster, czyli nagradzasz się nagrodą np. kupujesz smartband.

C:\Users\Olaf\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\divider-22.png

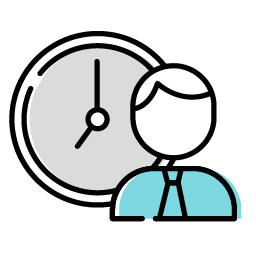


**ETAP IV: Śledzenie progresu**

Kolejną zaletą rozpisania planu jest możliwość śledzenia naszego progresu. Nie chodzi tylko o uwielbienie nad sobą, jacy to fantastyczni jesteśmy, bo jesteśmy na dobrej drodze do realizacji planu, zyskujemy dzięki temu również:



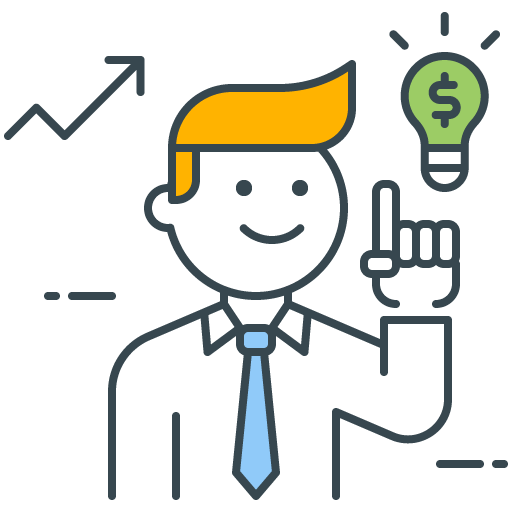
* Wgląd w nasze wzloty i upadki w zakresie realizowania celów minimum i optimum, dzięki czemu możemy wyciągnąć wnioski i wdrożyć w kolejnym tygodniu.
* Możemy zaobserwować spadki produktywności i dokonać analizy przyczyny (np. zbyt mało energii wieczorem, przez co nasza nauka nie jest tak efektywna, jak mogłaby być -> wniosek: przenieśmy naukę np. hiszpańskiego na rano na tydzień, by zobaczyć, który model będzie dla nas lepszy).
* Zaznaczając zrealizowane cele danego dnia np. odblaskowym flamastrem zyskujemy również wykorzystanie mechanizmu pułapki utopionych kosztów i przebytej drogi. Prędzej czy później dopadnie nas zwątpienie czy znudzenie… może nie jutro, nie w przyszłym tygodniu, ale przyjdzie taki moment. Rzut okiem na przebytą już drogę, zaobserwowanie jaki progres już zrobiliśmy, ile energii włożyliśmy może nam dać kolejnego kopa, by ruszyć do przodu.

**Czas na ćwiczenie:** wybierz dzień w tygodniu, kiedy będziesz dokonywał(a) analizy postępów, barier, tego co przybliża Ciebie do realizacji celu i co warto kontynuować, oraz tego co w tym procesie przeszkadza i jak możesz to zmienić (np. chcesz schudnąć, ale okazuje się że strasznie bolą Cię stawy jak biegasz i w sumie, to nienawidzisz tego robić. Może warto wymienić bieganie na inną aktywność? Basen, fitness, sztuki walki, wspinaczkę?). Zaznaczaj każdy dzień, w którym zrealizowałeś(aś) plan minimum.

C:\Users\Olaf\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\divider-22.png



**ETAP V: Ulepszenia**



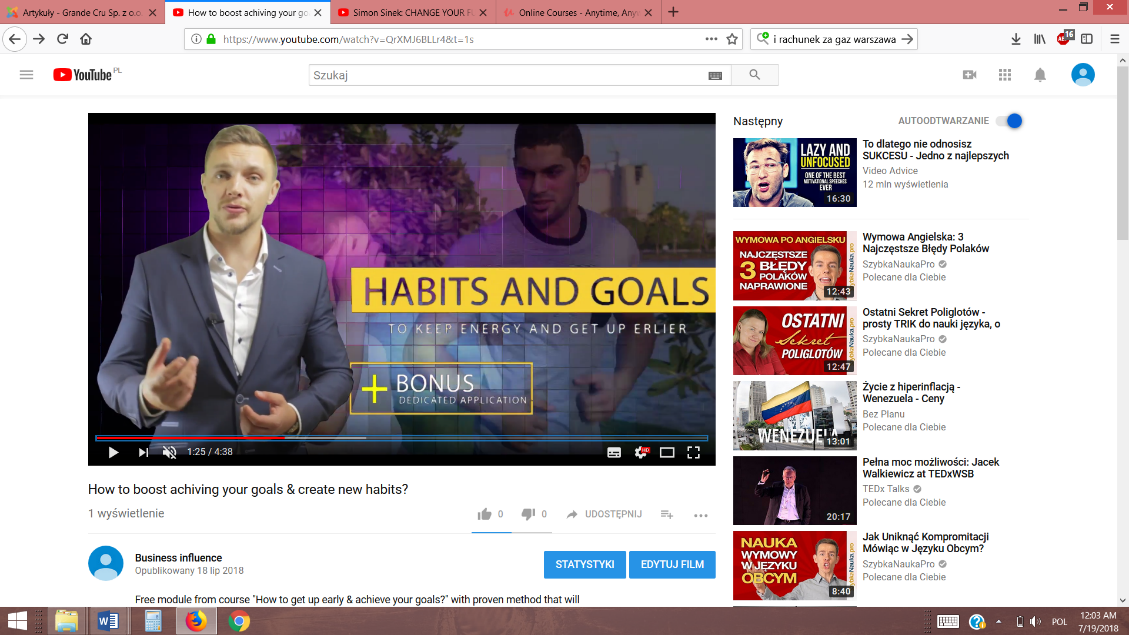
Możesz np. sięgnąć po różne sposoby, które „uatrakcyjnią” Twój plan i jego realizację np. kojarzysz kalendarze trójdzielne na ścianę? Takie z czerwoną kratką, którą przesuwasz, by znalazła się na danej dacie? Jeden z moich znajomych rozrysowując plan swoich biegów jako time line z poszczególnymi datami wykorzystał tę mechanikę. Zrobił sobie zdjęcie jak biegał i wyciął siebie jako małego ludzika, który był przymocowany do magnesu. Cały plan rozrysowany był na tablicy sucho ściernej, do której można było przyczepiać magnesy, więc znajomy przesuwał tego biegającego „ludka” wraz z postępem planu.

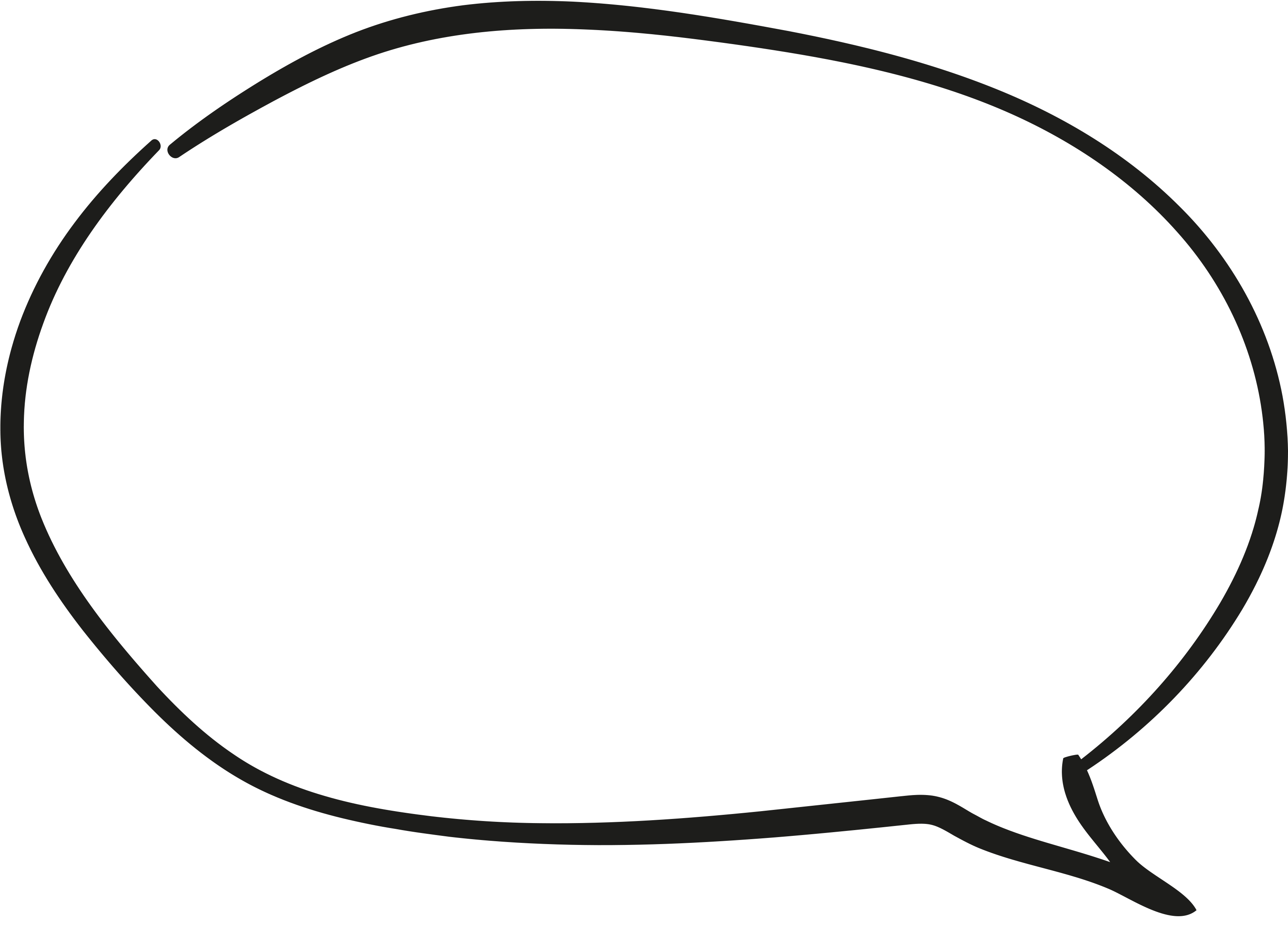
Inni znajomi stworzyli plan zwiedzenia kilkudziesięciu krajów. W swoim mieszkaniu na ścianach rozrysowali time line, do którego odpowiednio przyczepiali zdjęcia, pamiątki, bilety wstępu itp. z danych miejsc. Time Line prowadził również w „przyszłość” czyli przez wyprawy, które mają dopiero zaplanowane lub etapy, w który powinni dane wyprawy zacząć planować. Dodatkowo stanowiło to niesamowite uatrakcyjnienie mieszkania, „przypominacz” miłych chwil i świetną atrakcję dla odwiedzających :).

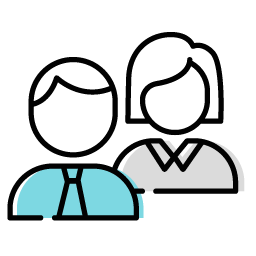
Możesz również wykorzystać wszystkie elementy, które będą przypominać o realizacji celu. Standardem stały się np. paski do spodni, które od wewnętrznej (a czasami również i od zewnętrznej) strony [wystarczy wszyć od wewnątrz] posiadają centymetr, który codziennie pokazuje nam nasz progres :)

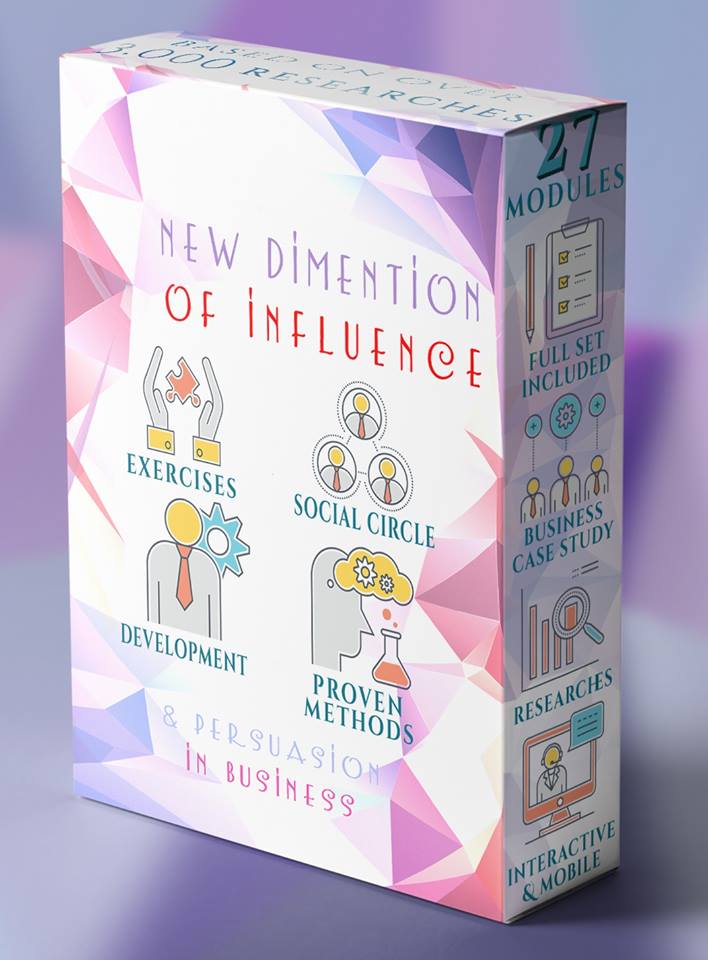
Oczywiście tutaj rozbija się wszystko o formę i Twoje zaangażowanie. Najważniejsza jest realizacja celu i radość z podróży, którą będziesz pokonywał(a) każdego dnia, więc warto by forma nie przyćmiła treści, jednocześnie… jeżeli może stanowić jej wzbogacenie – to dlaczego z tego nie skorzystać?!

Kliknij w [obrazek](https://youtu.be/QrXMJ6BLLr4) poniżej, by wyświetlić film

[](https://youtu.be/QrXMJ6BLLr4)



Artykuł oczywiście nie wyczerpuje tematu tworzenia nowych nawyków, czy realizacji celów, więcej w tym zakresie znajdziesz w naszych anglojęzycznych kursach. Teraz dostępne możesz je zgarnąć zamiast za 89$ i 200$ to ze specjalnym kodem zniżkowym za 9.99$ lub 14.99$. Szczegóły znajdziesz np. na blogu [[czytaj więcej…]](https://nafnaf.pl/dla-ciebie/blog/79-jaki-czynnik-odpowiada-za-lepsze-zarobki-i-dluzsze-kontrakty-managerskie-jak-zyskac-przewage-w-negocjacjach)

[](https://nafnaf.pl/dla-ciebie/blog/79-jaki-czynnik-odpowiada-za-lepsze-zarobki-i-dluzsze-kontrakty-managerskie-jak-zyskac-przewage-w-negocjacjach)