

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Jakie są twoje cele?](#)

Gary Ryan Blair

Jakie są twoje cele?

Izajasz.pl



Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Jakie są twoje cele?](#)

JAKIE SĄ TWOJE CELE?

GOALS GUY

W The GoalsGuy mocno wierzymy w ogromny, niewykorzystany potencjał, jaki drzemie w każdym człowieku, i chcemy przekazać ludziom oraz firmom wiedzę i umiejętności, które pozwolą im ten potencjał wyzwolić. Naszą misję traktujemy poważnie i dlatego przedstawiamy Państwu kompletny zestaw rozwiązań, mających na celu poprawę skuteczności Państwa działań.

1. The GoalsGuy www.GoalsGuy.com
Zajmujemy się opracowywaniem i rozpowszechnianiem światowej klasy metodologii, obejmującej inicjatywę dotyczące wyznaczania sobie celów oraz planowania strategicznego, poprzez udzielanie licencji, świadczenie usług doradczych, prowadzenie szkoleń, coachingu i działalności wydawniczej.
2. got goals? www.gotgoals.com
got goals? to marka stylu życia, która wspiera siłę ducha. Inspirujemy ludzi do tego, by w pełni wykorzystywali swój potencjał przy pomocy materiałów i programów szkoleniowych, które sprawiają, że serce się raduje, umysł rozkwita, a duch ożywa.
3. Everything Counts www.EverythingCounts.com
Everything Counts! to złota zasada doskonałości. Przekazuje i wzmacnia w ludziach ważną prawdę, że wszystko, co myślą, mówią i czynią, ma znaczenie, skutki i kierunek.
4. Portable Wisdom www.PortableWisdom.com
Rewolucja informacyjna stała się mobilna. Oferujemy do ściągnięcia na dowolne przenośne urządzenie mp3 setki audycji i filmów różnych autorów i dotyczących różnorodnych tematów.
5. Web Seminars on Demand www.WebSeminarsOnDemand.com
Web Seminars on Demand (Seminaria internetowe na życzenie) to najlepszy wybór dla organizacji, które oczekują doskonałych rozwiązań bez konieczności ponoszenia opłat z góry, podejmowania długoterminowych zobowiązań licencyjnych czy przestrzegania skomplikowanych procedur, wiążących się z rozwiązaniami tradycyjnymi.
6. Mind Munchies www.MindMunchies.com
Mind Munchies to zbiór wygodnych i niedrogich szkoleń internetowych zawierających zwięzłe i kompleksowe informacje na temat strategii poprawiania efektywności działania.
7. Personal Strategic Plan www.PersonalStrategicPlan.com
Osobiste planowanie strategiczne to metodyczny proces myślowy prowadzący do podejmowania zasadniczych decyzji i działań, które określają kształt i kierunek tego, kim jesteś, dokąd zmierzasz, co robisz oraz jak, kiedy i dlaczego to czynisz.

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Jakie są twoje cele?](#)

Gary Ryan Blair

JAKIE SĄ TWOJE
CELE?

PYTANIA, KTÓRE POZWOLĄ CI ODKRYĆ,
CZEGO OCZEKUJESZ OD ŻYCIA

Tytuł oryginału:
What Are Your Goals.
Powerful Questions to Discover
What You Want Out of Life

Przekład
Dorota Cammelli

Redakcja i korekta
Ita Turowicz

Projekt okładki
Marcin Polański

Skład
DINKOGRAF

Copyright © GoalsGuy Learning System, Inc.

Copyright for the Polish edition © 2012
by Oficyna Wydawnicza LOGOS

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, powielanie, odczytywanie w środkach publicznego
przekazu dozwolone po pisemnym uzgodnieniu z wydawcą.

W sprawie zezwoleń należy zwracać się do
Oficyny Wydawniczej LOGOS
01-913 Warszawa, ul. Szekspira 4/386
tel./fax (22) 772 95 27; tel. (22) 793 09 04
tel. kom. 0 609 680 132
e-mail logos@logos.warszawa.pl
www.logos.warszawa.pl

ISBN 978-83-63488-02-4

SPIS TREŚCI

Podziękowania.....	7
D.M. Corbin – Witaj pośród 3 procent najlepszych	9
G.R. Blair – List powitalny	13
Wstęp	15
Cele osobiste	21
Cele dotyczące zdrowia	39
Cele dotyczące sposobu spędzania wolnego czasu	51
Cele związane z rodziną	61
Cele dotyczące przyjaźni	83
Cele dotyczące społeczności	91
Cele związane z pracą.....	101
Cele finansowe.....	115
Cele dotyczące gospodarstwa domowego	131
Cele duchowe	143
System planowania celów	153
Lista sukcesów	165
Szkolenia, wykłady, coaching.....	167
Biblioteka GoalsGuy	168
Gary Ryan Blair.....	169

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Jakie są twoje cele?](#)

Izajasz.pl

PODZIĘKOWANIA

Chciałbym wyrazić moją wdzięczność za wkład w tworzenie i realizację tej książki następującym osobom:

- Dave'owi Corbinowi za opinie, zachętę, propozycje dotyczące redakcji, a przede wszystkim za jego uczciwość i wyczcucie jakości.
- Jeanne Young, mojej drogiej przyjaciółce, za jej nieustającą miłość, zainteresowanie, spostrzeżenia oraz czystość duchową.
- Dougowi Eatonowi za nieocenioną pomoc redakcyjną i realizacyjną, entuzjazm i zaangażowanie w pracę nad tym materiałem oraz za biegłość, wrażliwość i staranność, z jaką pracował.
- wszystkim moim przyjaciołom, kolegom i klientom, którzy testowali i czytali rękopis tej książki oraz przekazywali mi głębokie i zmuszające do myślenia sugestie – z pożytkiem dla czytelników.

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Jakie są twoje cele?](#)

Izajasz.pl

WITAJ POŚRÓD 3 PROCENT NAJLEPSZYCH

Twoje serce, płuca i mózg są ci niezbędne do życia. Nie mógłbyś bez nich istnieć. Podobnie jest z celami – przypominają puls w twoim życiu. Jeśli nie masz celów, zginiesz.

Aby móc funkcjonować, rośliny potrzebują światła, ryby – wody, a samochody – paliwa. Pamiętaj – jeśli chcesz, by twoje życie miało sens, musisz wyznaczać sobie cele i dbać o konkretne plany ich realizacji.

Określanie celów daje wszystkim równe szanse. Każdy POTRZEBUJE celów, kierunku i sensu w życiu. A skoro każdemu z nas cele są niezbędne, mamy możliwość i obowiązek nauczyć się, jak je sobie wyznaczać i jak je osiągać.

Podstawą sukcesu jest wyznaczenie sobie celów. Budowniczemu nie zbudowałby domu, gdyby nie miał projektu. Pilot, aby odbyć lot, musi najpierw poznać jego trasę i plan jej pokonania. Duchowny – zanim wygłosi kazanie – rozważa to, co chce powiedzieć. A tobie nie uda się zaplanować wyjątkowego życia bez solidnego fundamentu – celów.

W skali od jednego do dziesięciu cele to 11!

Niewielu z nas rodzice, nauczyciele czy przyjaciele przekazali wiedzę na temat właściwego sposobu wyznaczania sobie celów. A wśród wszystkich przedmiotów szkolnych zagadnienie to omawiane jest tylko pobieżnie. To wielka szkoda, że jed-

nej z najważniejszych umiejętności w życiu poświęca się tak niewiele uwagi.

Czy może więc dziwić, że tak wielu ludzi jest zaskoczonych koniecznością wyznaczania sobie celów i nie jest do tego przygotowanych? Czy trudno zrozumieć, dlaczego ktoś może w ogóle nie dostrzegać wagi tego problemu?

Jednak fakt, że nie nauczono nas wyznaczania sobie celów, nie oznacza, że nie jest to ważne. Cele są podstawą istnienia – to z nich składa się nasze życie.

Potraktuj tę książkę jako pobudkę. Sukces we wszelkich działaniach nie przychodzi przez przypadek, lecz jest wynikiem przemyślanych decyzji, świadomych wysiłków i ogromnej wytrwałości. Do jego osiągnięcia cele są niezbędne.

Jako społeczeństwo, rzecz jasna, zdajemy sobie sprawę z wagi i korzyści wynikających z wyznaczania sobie celów. Do niedawna specjalistów w dziedzinie rozwoju osobistego i doradztwa biznesowego dręczyło następujące pytanie: „Dlaczego tak wielu ludzi świadomych tej prawdy nie wyznacza sobie wyraźnych celów i nie stara się ich realizować?”

Sporo osób bezskutecznie próbuje wyznaczać sobie cele i je osiągać. Kolejne pytanie, jakie powinniśmy sobie zadać, to: „dlaczego im się nie udaje?” Czy istnieje jakiś wspólny mianownik dla tych, którzy wysłuchali odpowiednich nagrań, przeczytali fachowe książki, a mimo to ponieśli porażkę?

Choć wydaje się to dziwne, można uzyskać stopień magistra lub doktora, nie mając w programie studiów zajęć poświęconych tej tematyce. Jeżeli chodzi o naukę tej jakże ważnej umiejętności, ludzie są pozostawieni sami sobie. Nawet jeśli wyszukają i stosują najnowsze techniki określania celów, prawie zawsze omijają jedną najważniejszą rzecz, a mianowicie – pytania, jakie powinni sobie zadawać!

Gary Blair odkrył i opracował uproszczony proces oraz zastosowanie tego istotnego działania, i przekazuje to Państwu w swojej znakomitej książce.

W niniejszej pozycji autor aktywnie angażuje czytelnika w to właśnie działanie, które ma podstawowe znaczenie dla wyznaczania sobie celów i ich osiągnięcia. Pozwala ono odbyć bardzo ważną podróż pośród własnych uczuć i motywacji, w której każdy z Państwa będzie swoim własnym przewodnikiem.

O dziwo, w procesie zadawania sobie tak drobiazgowo przemyślanych i opracowanych pytań oraz udzielania na nie odpowiedzi, czytelnik uzyska bliski wgląd w te obszary swojej osobowości, które w innym przypadku by przeoczył.

Bez tych niezbędnych danych na swój temat można by dążyć do realizacji celów, które zwyczajnie nie mają dla nas większego znaczenia.

Wiele osób odkryło, że udzielanie odpowiedzi na przedstawione tu prowokacyjne pytania pomogło im i umożliwiło dokonanie znaczących zmian w życiu. Inni zaś dzięki temu procesowi upewnili się, że podążają właściwą drogą oraz że doprowadzi ich ona do wybranego przez nich przeznaczenia. W każdym razie czeka Państwa wyjątkowa podróż.

Życzę miłej podróży, zadowolenia z całego procesu i, co najważniejsze, satysfakcji z rezultatów!

David M. Corbin

Dyrektor Generalny spółki Performance Technologies, Inc.
San Diego, Kalifornia

P.S. Książkę tę warto czytać wielokrotnie. Warto też często zadawać sobie zawarte w niej pytania i odpowiadać na nie. A potem – zabrać się do działania. Jest tak wiele skarbów, które czekają, aby je odkryć.

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Jakie są twoje cele?](#)

Izajasz.pl

LIST POWITALNY

Drogi Przyjacielu,

PRZYCHODZIMY na ten świat bez instrukcji obsługi, a życie często wystawia nas na próby, zanim jeszcze nas czegoś nauczy. Wychodząc z założenia, że lepiej zacząć późno niż wcale, niniejsza książka ma ci pomóc napisać własną instrukcję obsługi, osobisty podręcznik zdobywania inspiracji i osiągnięcia sukcesów.

Dla mnie książka ta stanowi spełnienie pragnienia, by zrobić coś dla innych. Dzięki niej będziesz mógł – niezależnie od wieku, płci, pochodzenia i przekonań religijnych – uprościć swoje życie, zmniejszając frustrację, którą czujesz, gdy nie przybliżasz się do realizacji jakiegoś osobistego celu.

Z tej książki dowiesz się, jak określać swoje cele oraz jak organizować wysiłki zmierzające do ich osiągnięcia. Pytania w niej zawarte to te, które zadawałem sobie sam, aby określić, co powinienem zrobić, by zrealizować moje marzenia i pragnienia. Natomiast „Arkusze planowania celów” pomoże ci określić twoje cele w mierzalny sposób, przeanalizować drogę wiodącą do ich urzeczywistnienia oraz wyznaczyć nagrody motywacyjne za osiągnięte przez siebie wyniki.

Podczas gdy wiele programów dotyczących określania celów po prostu zwiększa świadomość faktu, że cele są istotne, oraz zachęca do wyznaczenia sobie kilku celów,

książka *Jakie masz cele? Pytania, które pozwolą ci odkryć, czego oczekujesz od życia!* pomoże ci odkryć własne cele i zaplanować podróż w przyszłość, w której zostaną one zrealizowane. Zaletą tego programu jest zastosowanie znanej od wieków sokratejskiej techniki zadawania pytań w celu ćwiczenia myślenia, dzięki czemu twoje cele – wydostawszy się z cienia nieprzeanalizowanych codziennych czynności – będą mogły rozwinąć się i przynieść obfity plon.

Kto zadaje pytania, nie może uniknąć odpowiedzi.

PRZYSŁOWIE KAMERUŃSKIE

Moim zdaniem, nagrodą za wysiłki włożone w określanie i urzeczywistnianie celów jest sama droga, która do tego prowadzi. Twoją nagrodą – jak mówi Earl Nightingale – będzie „stopniowe osiągnięcie wartościowego celu lub ideału”, nie zaś natychmiastowa satysfakcja ze zwycięstwa. Uważam też, że jeżeli nie starasz się dążyć do swoich celów w sposób aktywny, to właściwie oddalasz się od nich – nie ma tu miejsca na postawę statyczną.

Niniejsza książka będzie wspierać twoje dążenia do realizacji celów. Prezentujesz już podejście niezbędne, by ten program okazał się dla ciebie skuteczny, a mianowicie jesteś przekonany, że wyznaczenie sobie celów stanowi zasadniczy krok na drodze do ich osiągnięcia. Niestety, wielu ludzi poświęca więcej czasu na planowanie wakacyjnej wycieczki niż swojej podróży przez życie.

Życzę ci wielu sukcesów na drodze do bardziej udanego życia.

Liczy się wszystko!
Gary Ryan Blair
Gary Ryan Blair

WSTĘP

Jak korzystać z tej książki

Nie warto żyć życiem przez nas niepoznanym

SOKRATES (W: PLATON, OBRONA SOKRATESA)

Nie należy podejmować się określania swoich celów w trybie „automatycznego pilota”. Określenie ich wymaga dokładnego zbadania, oceny i poprawienia różnorodnych czynników składających się na twoje życie.

Książka ta działa jak teleskop, jak wysokiej jakości zestaw solidnie wykonanych soczewek, powiększających te szczegóły, które tworzą twój system wartości. Wykorzystując pytania w niej zawarte, będziesz mógł „włączyć zoom” i z większą ostrością zobaczyć swoje cele oraz przyczyny, dla których je sobie wyznaczasz.

W jaki sposób ta książka pomoże mi skupić się na moich celach?

Jedną z ogromnych zalet tego programu jest to, że we własnym tempie możesz analizować każdy z dziesięciu kluczowych obszarów swego życia z osobna. Obszary te stanowią odbicie ról, jakie odgrywamy w różnych aspektach naszego życia:

- **Ja**

Pytania w kategorii „Ja” pomogą ci skoncentrować się na celach dotyczących twojego stosunku do samego siebie oraz ich rozwijaniu: poprawieniu wyobrażenia o sobie, zwiększeniu zdolności twórczych i intelektualnych oraz zmianie nastawienia na pozytywne.

- **Zdrowie**

Pytania w kategorii „Zdrowie” pomogą ci skoncentrować się na celach dotyczących diety, kondycji fizycznej, nałogów i wyglądu zewnętrznego oraz na ich rozwijaniu.

- **Czas wolny**

Pytania w kategorii „Czas wolny” pomogą ci się skupić na celach dotyczących nadawania nowego wymiaru twojemu życiu oraz urozmaicania stylu życia, jak również na rozwijaniu tych celów.

- **Rodzina**

Pytania w kategorii „Rodzina” pomogą ci skoncentrować się na celach dotyczących nawiązywania, umacniania, wyjaśniania i poprawiania relacji z partnerem lub ukochanym, z dziećmi, rodzeństwem i z rodzicami, a także na rozwijaniu tych celów.

- **Przyjaźń**

Pytania w kategorii „Przyjaźń” pomogą ci skupić się na celach dotyczących pogłębiania i równoważenia relacji

ze starymi znajomymi oraz budowania nowych przyjaźni, jak również na rozwijaniu tych celów.

- **Społeczność**

Pytania w kategorii „Społeczność” pomogą ci skoncentrować się na celach związanych z twoimi obowiązkami wobec społeczności lokalnych i globalnych, oraz na rozwijaniu tych celów.

- **Praca**

Pytania w kategorii „Praca” pomogą ci się skoncentrować na celach i ich rozwoju w odniesieniu do twojego zajęcia – płatnego lub nie. Chociaż wyraz „praca” często kojarzy się z „płatną działalnością zawodową”, w niniejszej książce przyjmujemy szerszą interpretację tego pojęcia – rodzic, który pozostaje w domu specjalnie po to, by opiekować się dziećmi i wychowywać je, wykonuje pracę równie ważną jak chirurg dziecięcy.

- **Finanse**

Pytania w kategorii „Finanse” pomogą ci skoncentrować się na celach dotyczących twojej zamożności i zadowolenia z sytuacji materialnej – teraz i w przyszłości, oraz na ich rozwijaniu.

- **Dom**

Pytania w kategorii „Dom” pomogą ci skupić się na celach dotyczących utrzymania i ulepszania tego, co

może z powodzeniem być twoją największą inwestycją materialną, oraz na rozwijaniu tych celów.

- **Duchowość**

Pytania w kategorii „Duchowość” pomogą ci skoncentrować się na celach dotyczących fundamentu, na którym można budować twój spokój wewnętrzny, oraz na rozwijaniu tych celów.

Od czego zacząć?

Realizację tego programu możesz zacząć od dowolnego miejsca. Innymi słowy, powinieneś wybrać kategorię, na której chciałbyś się skupić w pierwszym rzędzie. Następnie, we własnym tempie, przechodź przez kolejne pytania jej dotyczące.

W jaki sposób powinienem odpowiadać na pytania?

Na wszystkie pytania odpowiadaj uczciwie. Niektóre z nich mogą być bolesne lub prowokacyjne, jednak odpowiedz na nie mimo wszystko. Udzielenie odpowiedzi na naprawdę trudne pytania pomoże ci usunąć trudności na drodze do osiągnięcia najważniejszych celów.

*Zawsze piękniejszą odpowiedź dostanie,
kto zada piękniejsze pytanie.*

E.E. CUMMINGS

Czasem możesz mieć wrażenie, że niektóre z pytań nie odnoszą się do ciebie. Spróbuj wówczas przedstawić je w formie, która zmusi cię do przeanalizowania podobnego zagadnienia. Na przykład, jeżeli nie masz dziecka, a powinieneś odpowiedzieć na pytanie, w jaki sposób poprawić jego poczucie własnej wartości, możesz spróbować zmienić pytanie tak, aby dotyczyło tego problemu u siostrzenicy, bratanka, albo dziecka sąsiada.

W jaki sposób pozostawać skupionym na najważniejszych celach?

Po udzieleniu odpowiedzi na pytania w danej kategorii, uszereguj swoje cele pod względem ważności poprzez wypełnienie „Podsumowania” zamieszczonego na końcu każdego rozdziału. Następnie, aby ułatwić sobie określenie konkretnych korzyści i wyzwań związanych z danym celem, dla każdego z celów priorytetowych wypełnij dotyczący go arkusz planowania celów. Po wyznaczeniu celów dla jednego obszaru twego życia wybierz następny i zacznij odpowiadać na kolejne pytania.

Na koniec, w celu utrzymania koncentracji i motywacji, użyj następujących trzech narzędzi:

- „Dziesięć głównych celów” (lista, na której umieszczamy po jednym najważniejszym celu z każdej kategorii)
- „Arkusze planowania celów” (10-stopniowy system pomagający w planowaniu działań zmierzających do osiągnięcia celów średnio- i długofalowych)
- „Lista celów zrealizowanych” (miejsce, w którym możesz zapisywać swoje postępy).

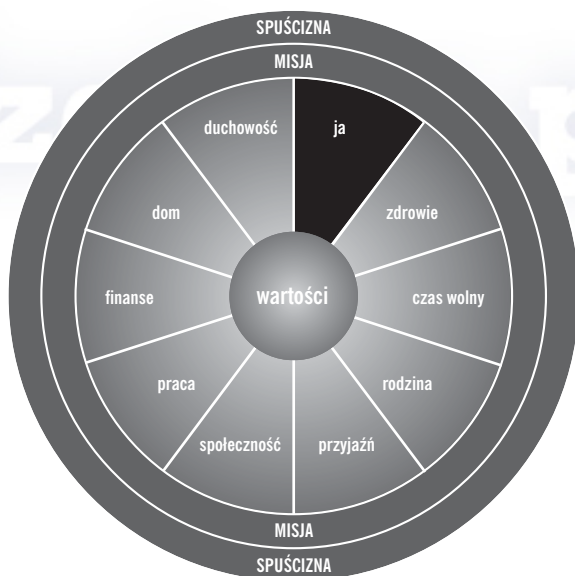
Jedną z wielkich zalet tego programu osiągnięcia celów jest jego elastyczność.

Możesz korzystać z niego do formułowania celów i ustalania strategii ich realizacji, bez względu na twój wiek, płeć, preferencje religijne czy status społeczny. Ponadto książka ta może być używana przez pojedyncze osoby, rodziny lub grupy przyjaciół, pragnące pogłębić zrozumienie siebie samych oraz osób najbliższych, z którymi dzielą życie.

Izajasz.pl

1

CELE OSOBISTE



*To, co za nami, i to, co przed nami,
ma niewielkie znaczenie w porównaniu z tym,
co jest w nas.*

OLIVER WENDELL HOLMES

ROZDZIAŁ TEN POMOŻE CI odpowiedzieć na pytania:

- Kim jestem?
- Co chcę pozostawić po sobie, gdy już odejdę?
- Czy moje bieżące działania są zgodne z tym, co chcę pozostawić po sobie jako moją spuściznę?

W tym rozdziale odpowiesz na pytania, które pomogą ci określić twoje mocne i słabe strony. Pytania te doprowadzą cię do określenia celów odzwierciedlających pozytywne postawy i emocje, większe zdolności kreatywne i umysłowe oraz rozsądne, pełne poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie życie codzienne.

Możesz wyznaczyć sobie na przykład cele podobne do poniższych:

- Stwórz listę swoich cech pozytywnych i czytaj ją co najmniej raz dziennie.
- W dni robocze kładź się spać o północy, a wstawaj o godzinie 6.45.
- Raz w miesiącu wybierz się do muzeum lub na koncert symfoniczny.

- Każdego dnia powiedz chociaż jeden komplement napotkanej osobie.

Aby pomóc ci w lepszym skupieniu się na celach osobistych, niniejszy rozdział został podzielony na dwie podkategorie:

Rozwój charakteru

Cele te można potraktować jako wymagające niewidocznych na zewnątrz działań, które zasadniczo zmieniają sposób, w jaki odbierasz samego siebie. Mogą one obejmować autoafirmację, kontrolowanie sytuacji stresowych, równowagę emocjonalną itd.

Życie codzienne

Pomyśl o tych celach jako wymagających wprowadzenia zmian dotyczących twojej osoby, które inni ludzie będą w stanie zauważyć. Mogą one obejmować nawyki, uprzejmość, sposób wyrażania się, samoobronę itd.

Przy odpowiadaniu na pytania z poszczególnych kategorii najważniejsza jest uczciwość. Ponieważ wiele z nich dotyczy głębokich osobistych przekonań i zachowań, pytania te wystawią twoją uczciwość na próbę. W razie potrzeby pamiętaj, że możesz zachować swoje cele tylko dla siebie i dlatego nie musisz obawiać się odrzucenia przez innych.

Rozwój charakteru

*Jesteśmy tym, co często robimy.
Doskonałość zatem nie jest jednorazową czynnością,
lecz nawykiem.*

ARYSTOTELES

- 1) *Jakie ograniczające cię myśli lub obawy chciałbyś przezwyciężyć? Jakie działania możesz podjąć, aby tego dokonać?*

- 2) *Jakie nastawienie(nastawienia) do siebie lub przekonania na temat własnej osoby chciałbyś zmienić lub poprawić? Jak i kiedy chciałbyś to zrobić?*

- 3) *Z jakich marzeń, nadziei i wizji rezygnowałeś przez lata z powodu różnych obaw lub niepewności? Które z nich chciałbyś teraz realizować?*

- 4) Wymień *trzy najważniejsze rzeczy, które mógłbyś poprawić* w swoim życiu, gdybyś zastosował większą samodyscyplinę? Od kiedy zaczniesz?

- 5) Jaką *cechę (cechy) osobowości, taką jak np. bycie bardziej przystępnym, chciałbyś rozwijać*? Jak konkretnie możesz do tego podejść?

- 6) Jaką *cechę (cechy) osobowości, taką jak np. niecierpliwość, chciałbyś wyeliminować lub lepiej kontrolować*? Jak konkretnie możesz zacząć to robić?

- 7) Co możesz zrobić, aby być bardziej *szczerym i autentycznym*? Od czego powinieneś zacząć?

8) W jaki sposób chciałbyś, aby postrzegali cię inni ludzie – np. jako prawego człowieka? *Jaki wizerunek lub sposób postrzegania musiałbyś zmienić oraz w jaki sposób to osiągniesz?*

9) Jakiemu obszarowi życia lub jakiej sytuacji życiowej powinieneś *rzucić wyzwanie i opuścić swoją sferę komfortu?* W jaki sposób możesz to osiągnąć?

Izajasz.pl

10) Co możesz zrobić – np. łatwiej wybaczać sobie własne błędy z przeszłości – *żeby być dla siebie lepszym przyjacielem?*

11) *Co jest twoim największym marzeniem, nadzieją, wizją dotyczącą twojej osoby?* Co mógłbyś zrobić, aby je urzeczywistnić?

12) Gdybyś mógł obudzić się jutro i stwierdzić, że właśnie *posiadłeś jakąś umiejętność lub cechę*, co by to było? Co możesz teraz zrobić, by zacząć rozwijać ją w sobie?

13) Co możesz zrobić – np. czytać rano i słuchać płyt w samochodzie – by każdego dnia zmuszać do wysiłku i rozwijać swój umysł i intelekt? Kiedy zaczniesz to robić?

14) Wskaż problem (problemy), którego *rozwiązanie* – np. wycofanie się ze złego związku – *pozwoliloby ci osiągnąć największy spokój ducha*? Co konkretnie możesz zrobić, by ten problem (problemy) rozwiązać?

15) Co możesz zrobić – np. medytować i modlić się – by *zacząć dzień w pozytywnym, pokrzepiającym nastroju*?

- 16) Co możesz zrobić, zmienić, poprawić lub wyeliminować, aby twoje życie było pełne sensu i celu?
- 17) W jakiej *relacji (relacjach)* powinieneś stać się bardziej odpowiedzialny? Jak konkretnie możesz tego dokonać?
- 18) W jakich sytuacjach powinieneś być bardziej odpowiedzialny za swoje *czyny i nastroje*, zamiast oskarżać innych albo znajdować dla siebie wymówki?
- 19) W jaki sposób – np. okazując serdeczność, gdy inni najmniej się tego spodziewają – możesz stać się bardziej kochającą osobą? Kiedy i od kogo konkretnie zaczniesz?
- 20) Co możesz zrobić, by *lepiej zrozumieć punkt widzenia innych osób*, zanim zaczniesz wyrażać własne zdanie?

- 21) W jakich sytuacjach chciałbyś być bardziej *śmiały i odważny*, podejmować więcej ryzyka, aby się rozwijać, tak byś nie żałował, nawet odczuwając lęk czy będąc oniesmielonym? Jak i kiedy poweźmiesz coś w tym celu?
- 22) Jaką sytuację (sytuacje), która ma nastąpić w twoim życiu, mógłbyś *wizualizować, aby osiągnąć rezultaty, których pragniesz*? Kiedy zaczniesz to robić?
- 23) Co w twoim życiu wydaje się obecnie niemożliwe do wykonania lub osiągnięcia, co jednak – gdyby nastąpiło – *w zasadniczy sposób zmieniłoby twoje działanie*? Co możesz uczynić, żeby to urzeczywistnić?
- 24) Jaka jest najważniejsza rzecz, którą mógłbyś zrobić, a która *diametralnie zmieniłaby* twoje życie osobiste? Kiedy przystąpisz do jej realizacji?

Życie codzienne

*Żadna prawdziwa doskonałość na tym świecie
nie da się oddzielić od właściwego życia.*

DAVID STARR JORDAN

25) Jakich nie do końca zamkniętych spraw w swoim życiu *unikasz lub szukasz dla nich wymówek*, którymi jednak powinieneś się zająć, by uzyskać większy spokój wewnętrzny?

26) Jakie obszary lub jakie działania (np. związki i zażyłości w swoim życiu) mógłbyś poprawić, gdybyś *zaangażował się w nie w stu procentach*, zamiast z jakichś powodów się dystansować? Kiedy się na to zdecydujesz?

27) Co mógłbyś *zrobić, zmienić lub wyeliminować, aby uprościć swoje życie?*

28) W jakich obszarach życia (np. w zakresie potrzeb edukacyjnych) i konkretnie, w jakich sytuacjach byłoby wskazane, aby twoje działania były lepiej *zaplanowane*? Kiedy zaczniesz planować?

29) W jakich konkretnych obszarach twojego życia (np. w zakresie planowania finansowego) i w jakich sytuacjach życiowych byłoby korzystne skoncentrowanie się *na rozwiązaniach długofalowych*, zamiast na tymczasowych?

30) Jakie nawyki i przyzwyczajenia mógłbyś wyeliminować lub zmienić, aby uzyskać większy *spokój*? Kiedy zaczniesz to robić?

31) Co (np. umiejętność przebaczenia innym) wywarłoby najbardziej *pozytywny wpływ* na twoje życie, gdybyś się tym zajął i to zmienił?

- 32) Co ważnego chciałbyś *osiągnąć*, zanim umrzesz (np. przyczynić się do tego, aby twoje dzieci były silne emocjonalnie)? Jak możesz to osiągnąć?
- 33) Co byś zrobił (np. rozpoczął nową interesującą cię karierę zawodową), gdybyś był tak *otwarty i odważny*, jak tego pragniesz? Jak możesz się do tego zabrać?
- 34) Gdybyś mógł *zrobić coś w swoim życiu* (np. otworzyć własną firmę), mając gwarancję sukcesu, czym by to było? Jakie kroki możesz podjąć, aby tak się stało?
- 35) W jakich konkretnych sytuacjach przydałoby się być *bardziej asertywnym*? Kiedy zdecydujesz się na ten krok i w jakiej sytuacji przede wszystkim?

- 36) Jakie obowiązki powinieneś *wyeliminować lub powiedzieć im „nie”*?
- 37) *Co, bez poczucia winy, możesz zrobić lub powiedzieć, aby nie pozwolić innym ludziom się wykorzystać?*
- 38) W jakich obszarach swojego życia lub w jakich sytuacjach chciałbyś *przestać zastaniać się wymówkami*?
Co konkretnie zrobisz, aby na poważnie zająć się tymi obszarami lub sytuacjami?
- 39) Wobec których relacji byłoby lepiej, abyś przyjął rolę *postronnego obserwatora*, zamiast angażować się emocjonalnie?

- 40) W jakich sytuacjach lub w stosunku do których ludzi mógłbyś być bardziej *życzliwy, grzeczny i uprzejmy*? Jak to osiągniesz?
- 41) Co musisz robić, lub czego unikać, aby stać się *lepszym i bardziej uprzejmym kierowcą*?
- 42) Co mógłbyś dzisiaj zrobić, aby poprawić *sobie samo-poczucie* (np. codziennie ćwiczyć lub osiągnąć osobisty cel)?
- 43) Co możesz zrobić, aby poznając nowe osoby, wywierać *korzystne pierwsze wrażenie* (np. szczerze i mocno uścisnąć im dłoń)?
- 44) Jakie osobiste *lub rodzinne czynności* możesz połączyć, aby lepiej rozporządzać swoim czasem?

45) Co możesz robić każdego dnia (np. zapisać i nosić przy sobie listę swoich celów), aby przez cały czas *koncentrować się na własnych celach i priorytetach*?

46) Jaką *książkę (książki)* chciałbyś przeczytać w przyszłym roku? Od której z wymienionych pozycji zaczniesz?

47) Co konkretnie możesz zrobić (czytać książki, słuchać płyt, uczestniczyć w seminariach), aby *wzbogacić swoje słownictwo i poprawić gramatykę*?

48) Jakie *zwyczaje lub umiejętności związane z uczeniem się*, na przykład szybkie czytanie, chciałbyś sobie przyswoić lub zdobyć? Kiedy się o to zatroszczysz?

49) Jakiego *języka (języków)* chciałbyś się nauczyć? Kiedy podejmiesz w tym celu konkretne kroki?

50) Czy masz jakiś *pomysł na wynalazek, nowy produkt lub usługę*, które chciałbyś zrealizować? Co możesz zrobić, żeby zacząć?

51) Do jakiej *szkoły wyższej* chciałbyś uczęszczać? Czy będziesz chciał uzyskać tytuł naukowy, czy po prostu kontynuować swoją edukację?

52) *Kogo chciałbyś mieć za mentora* – kogoś, kto prowadziłby cię przez życie i służył za przykład? Kiedy skontaktujesz się z tą osobą?

53) Jaki *rodzaj kuchni* chciałbyś poznać lub jakie *specjalne danie* chciałbyś nauczyć się przyrządzać? Kiedy się tym zajmiesz?

54) Co chciałbyś dostać w tym roku *na urodziny*?

55) Co chciałbyś w tym roku otrzymać lub zrobić z okazji jakiejś ważnej dla siebie rocznicy?

56) Czego powinieneś się nauczyć lub co przynajmniej mieć przy sobie (np. gwizdek lub gaz łzawiący), aby *obronić siebie lub bliskich* w razie fizycznego ataku lub molestowania? Kiedy się o to postarasz?

57) Jakie *dodatkowe cele osobiste* chciałbyś osiągnąć?