

PRACOVNÍ LIST

Práce s nastavením cílů

Tento pracovní list vám pomůže ujasnit si své cíle v oblasti zlepšování životního stylu. Nejenže se zaměříte na to, čeho chcete dosáhnout, ale také si uvědomíte, co už máte za sebou a co vás motivuje k dalším krokům. Možná zjistíte, že na své cestě nejste na úplném začátku, a to vás může povzbudit k pokračování.

Budete pracovat se škálou od 0 do 10:

- 0 představuje bod, kdy se svému cíli nevěnujete vůbec.
- 10 značí dosažení vysněného cíle, kdy změna začíná pozitivně ovlivňovat váš život.



1. Pojdte si představit, že jste dosáhli svého cíle - pomyslné desítky a změna životního stylu se začíná pozitivně projevovat ve vašem životě.

Zkuste si zapsat, jak by vypadal váš život po dosažení cíle, tj. jaké pozitivní změny byste na sobě a ve svém životě pozorovali, co by pro vás bylo jiné?

.....

.....

2. Zkuste se zamyslet a na škále označte číslo, které odpovídá tomu, kde se nyní, vzhledem k číslu 10 nacházíte. Na připravené linky si pak запиšte, co k tomu, že jste na daném čísle, přispívá. Každý malý krok se počítá! Možná že se snažíte hýbat, nepijete sladké nápoje, dostatečně spíte, učíte se odpočívat apod.

.....

.....

3. Nyní se zamyslete nad tím, co byste mohli dělat, abyste se posunuli o jedno číslo výše. Nápady si napište. Jeden nebo dva z nich se pak můžete pokusit do vašeho života zařadit.

.....

.....

Pomocí tohoto pracovního listu jste si mohli udělat konkrétnější představu spíše o dlouhodobějším cíli, kterého byste rádi ve svém životním stylu dosáhli. S tímto pracovním listem souvisí i pracovní listy SMRT/ER CÍL a KOLO ZMĚNY, pomocí kterých můžete více pracovat s nastavením cílů a motivací k jejich dosahování.

Tento pracovní list můžete používat i k hodnocení průběhu změny – vracet se k němu a na škále zaznamenávat, jak se blížíte k vytyčenému cíli.