



Obiective

1. Dispoziția (starea de referință)

- Starea cea mai familiară;
- Este o combinație de gânduri, senzații fizice și mentale cu care te-ai obișnuit;
- Este întipărită de mult timp, posibil chiar din copilărie;
- Pare singurul fel posibil de a fi, când, de fapt, nu este decât un fel printre multe altele.

2. Structurarea obiectivelor (a stării dorite, unde vrei să ajungi)

A. Obiectiv exprimat SMART (specific, măsurabil, abordabil, relevant, încadrat în timp)

B. Exprimare

- în termeni afirmativi (fără negații)
- absolută (nicio comparație)
- fără verbe modale (aș dori să..., ar trebui să..., ar fi nevoie...)



C. Definiere și evaluare prin sistemul senzorial

- trebuie ca scopul să fie evaluat prin propriul sistem senzorial
- identificarea și definirea unei dovezi a atingerii scopului (Cum îmi dau seama că mi-am atins scopul?)
- când voi atinge scopul *ce văd?/ce aud?/ce simt?/ce miros percep?/ce gust percep?*
- Unde, când, cu cine?

D. Ecologie

- ADECVAT CONTEXTULUI (este corespunzător din punct de vedere ecologic sistemului/sistemelor cu care interacționează?; *unde?, când?, cu cine?*)
- sunt păstrate avantajele situației prezente?
- care sunt dezavantajele care ar putea apărea în urma atingerii scopului?
- care este prețul plătit pentru atingerea scopului?
- dacă îmi voi atinge scopul, ce se va petrece în continuare? Care vor fi efectele pe termen lung?
- META SCOPUL – scopul mai înalt (Dacă îmi voi atinge scopul, ce voi realiza prin aceasta sau la ce îmi va folosi? Atingerea scopului ajută cu adevărat la atingerea unui scop mai înalt?)



E. Corelație cu nivelurile neurologice

- Tipul de mediu dorit;
- Felul în care dorești să acționezi;
- Ce abilități urmărești să dezvolți;
- Ce atitudini și convingeri dorești să adopți;
- Ce fel de persoană vrei să fii.

3. Planificarea căii (drumului)

A. Controlul obiectivului

- să poată fi atins prin acțiuni de care sunt capabil/ă
- fără ajutor din afară (sau ajutorul să fie minim)
- Ce pot face eu pentru a ajunge la acest obiectiv?
- Cum îi pot convinge pe alții să mă ajute?
- Ce le pot oferi astfel încât să-i fac să mă ajute?

B. Identificare piedici/provocări

- ce te-ar putea împiedica?
- cine te-ar putea împiedica?
- cum te-ar putea împiedica?
- când te-ar putea împiedica?



C. Posibilități de realizare

- în ce mod îți poți atinge scopul?
- câte căi există?
- prin ce alte moduri poți atinge scopul?

** Aceste trei întrebări ne fac să vedem câte căi avem (sau putem descoperi) pentru atingerea scopului. Este de preferat să identificăm minim trei căi de realizare a scopului.*

D. Primii pași

- Care sunt primii pași pe care îi vei face pentru a-ți atinge scopul?
- Sunt pași concreți, care pot fi atinși?
- Cum vei ști că te apropii de scop prin intermediul lor?

4. Audit resurse interne și externe

A. Resurse interne existente pentru atingerea scopului

- Modele (cunoști pe cineva care a reușit deja să atingă obiectivul? Cum a făcut?);
- Calități personale (Ce calități și abilități ai? Ce calități trebuie dezvoltate?).



B. Resurse externe existente pentru atingerea scopului

- Obiecte (echipamente, clădiri, tehnologie, cărți);
- Oameni (familie, prieteni, cunoștințe, colegi, contacte profesionale);
- Bani (Ai destui? Poți face rost de suficienți bani pentru atingerea obiectivului?).
