



## Jak przekuć cel w działanie? (+ Tygodniowy plan pracy w Excelu)

Dojście do celu można rozpisac na trzy fazy. Dobrze jeśli tygodniowy plan pracy jest przy tym w użyciu. Dziś zatem chciałabym nakreślić temat zupełnie z innej strony niż zrobiłam to wcześniej, pisząc o celach gigantach i sekwencji działań (<http://mockobiet.eu/jak-wyznaczac-cele/>). W poniższym tekście poznasz tajemnicę ludzi, którzy osiągają swoje cele.

### Przeszkody

Spotykam w Internecie wpisy, które mnie natchnęły do dzisiejszego artykułu. Posty wychodzące pod natchnieniem chwili od ludzi kreatywnych, ambitnych i niestety sfrustrowanych.

Możliwe, że ty nie mówisz o tym głośno. Możliwe, że wkurzasz się jedynie na siebie przed lustrem w łazience, że za wolno dochodzisz do celu. A może czujesz rozczarowanie, bo osiągnięte efekty nie wywołują oczekiwanego WOW na ustach nawet rodziny czy przyjaciół - a co gorsze... - ani na twoich.

Nie pocieszę cię, głowa do góry. Będzie super. Wszystko jest możliwe. Popraw koronę i do przodu!

Raz jest się na wozie, raz pod wozem. Bywa, że czujesz się królem świata, w innym okresie szczytem możliwości jest pójście po bułki do sklepu.

### Rzeczywistość

Im szybciej do ciebie dotrze, że niewielu jest takich, co żyją jak pączek w maśle dzięki spadkowi, tym lepiej dla ciebie. Jeszcze warto uświadomić sobie, że bez odpowiednich kompetencji każdy spadek jest się w stanie przepuścić niczym piasek przez dziurawy worek.



<http://MocKobiet.eu>  
<http://SylwiaChrabalowska.pl>

Fakty są takie, że nic nikomu nie przychodzi lekko. Żaden sukces nie zrodził się bez ofiary. Ofiary? Tak. Na szali zawsze musisz zostawić opłatę. Nie ma nic za darmo. Nie ma. Nie wierz tym, którzy mydlą Ci oczy, że coś jest na wyciągnięcie ręki i bez kosztów. Nawet Księżna Diana płaciła swoją cenę za wybrane szczęśliwe życie, która okazała się później dla niej za wysoka...

Podobnie zupełnie inne koszty ponosi ktoś, decydujący się na częste delegacje czy osoba rezygnująca z własnego dochodu, pozostając całkowicie zależna od partnera. Swoje koszty poniesie matka na macierzyńskim, która postanowi rozwijać własny biznes, jak i zapłaci cenę ojciec decydujący się na urlop tacierzyński, dając małżonce szansę na szybszy powrót do biura.

## 3 kroki do osiągnięcia celu

### I. Marzenie przekute w cel

Pragnienia lepszego życia dla siebie i najbliższych, pragnienie doskonalenia się, sięgania wyżej i dalej. Pragnienia odkrywania nieznanego, przekraczania granic, tworzenia itd. to podstawy marzeń.

W skrócie:

*Realizacja wartości, które są dla Ciebie ważne dają poczucie szczęścia i wyznaczają horyzonty marzeń.*

[SC]

**Kiedy mglistą wizję sprowadzasz do:**

- konkretno: (specific) – twój cel jest łatwy w zrozumieniu, sformułowaniu, jest jednoznaczny i nie da się go dowolnie interpretować,



<http://MocKobiet.eu>  
<http://SylwiaChrabalowska.pl>

- jednostek miary: (measurable) – cel jest do zmierzenia, bo na przykład stopień jego realizacji można wyrazić w liczbach,
- osiągalnych granic (achievable) – cel jest możliwy do realizacji, choć ambitny, to motywujący do działania,
- realnych kształtów (realistic) – cel po osiągnięciu da ci realną wartość,
- wskazania granic w czasie (time-bound) – cel ze wskazanym konkretnie horyzontem czasowym i wszystkim, co powyżej, staje się celem SMART! :)

## II. Warunki realizacji celu i motywacja

Kiedy już wiesz, co i kiedy, i dlaczego chcesz osiągnąć, warto postawić sobie dodatkowe pytania. (Zamieszczę PDF tego artykułu do pobrania, by ułatwić wykonanie tego ćwiczenia. Jest ono niezwykle trudne, ale konieczne do przejścia. Uczciwie przed samym sobą. Zrób to!)

- Czym dysponuję, co wykorzystam do realizacji celu?

.....

.....

- Czego będę potrzebować?

.....

.....

- Jak brzmią wymówki, że jeszcze nie realizuję swojego celu?

.....

.....



<http://MocKobiet.eu>  
<http://SylwiaChrabalowska.pl>

- Co zyskuję, słuchając swoich wymówek?

.....

.....

- Co stracę, jeśli nie zrealizuję celu zgodnie z założeniami.

.....

.....

- Jak się będę czuć, gdy osiągnę swój cel?

.....

.....

### III. Planowanie działań

1. Wypisz listę 10 działań, które są konieczne do wykonania, by osiągnąć swój cel. Jestem pewna, że jak zaczniesz wypisywać listę, to później każde działanie będziesz w stanie rozłożyć na jeszcze mniejsze działania. Zrób to koniecznie!
  - Na przykład: "Działanie 1. Zakup drukarki 3d." => Możesz rozpisać na 6 mniejszych działań:
    - Sprawdzenie ofert sprzedaży drukarek nowych i spisanie ich do Excela
    - Sprawdzenie ofert sprzedaży drukarek używanych i spisanie ich do Excela
    - Sprawdzenie ofert firm świadczących usługi druku 3D i umówienie się przynajmniej na 3 spotkania



<http://Mockobiet.eu>  
<http://SylwiaChrabalowska.pl>

- Odbycie minimum 3 spotkań z firmami usługowymi z propozycją stałej współpracy – partnerstwa biznesowe (o partnerstwach przeczytaj koniecznie tutaj: <http://mockobiet.eu/kluczowe-dzialania-partnerstwa-biznesowe/>)
  - Spisanie ofert firm do Excela
  - Wyliczenie w Excelu najkorzystniejszej kosztowo dla mnie opcji
2. Przepisz poszczególne działania do kalendarza, przypisując im nie tylko dni, ale i godziny oraz rezerwując na nie konieczny czas na ich wykonanie.

## Tygodniowy plan pracy

Poniżej zobaczysz zrzut z ekranu przykładowego tygodniowego planu pracy, który możesz pobrać na stronie: <http://mockobiet.eu/cel-w-dzialanie-tygodniowy-plan-pracy/>. Nie wpisywałam tam godzin, jedynie 90-minutowe przedziały czasu. Jest ich tyle, że razem dają 12-godzinny dzień pracy.

Możesz ten plik edytować dowolnie, dostosować do siebie, w każdym razie zawsze łatwiej jest zacząć od czegoś niż wychodzić od pustego arkusza. Masz już do przodu. O jedną wymówkę mniej!

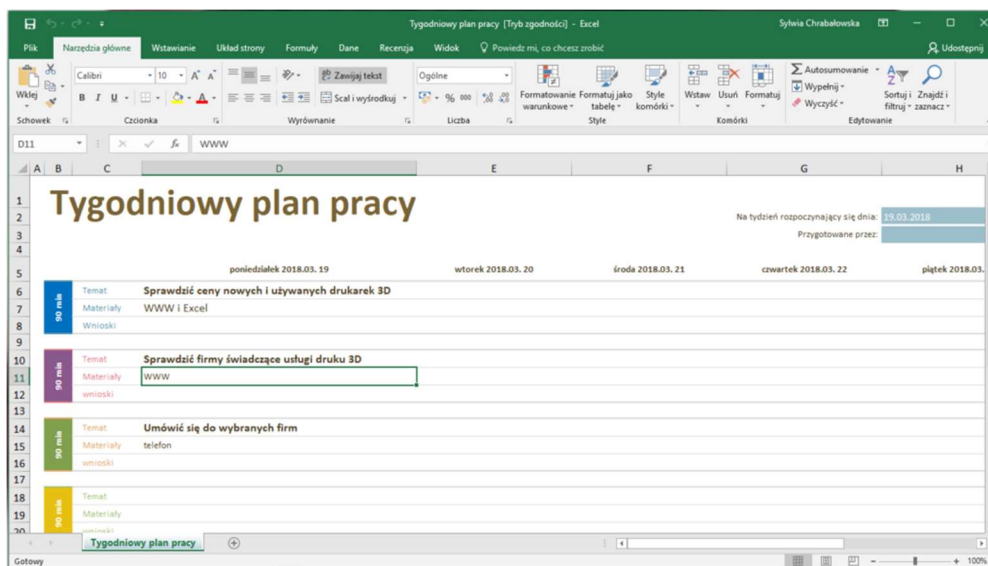
Dlaczego tygodniowy plan pracy? Może jesteś mamą, która nie może przewidzieć dokładnie, co jej wypadnie w którym dniu. Zatem zaplanuj sobie na sztywno spotkania - tych raczej nie przesuniesz. Jednakże wszystkie inne działania zawsze możesz przesunąć między dniami.

Nie planuj na sztywno listy na dany dzień, by się nie okazało, że chore dziecko i porzucony na tydzień projekt przyprawiają cię o wyrzuty sumienia.

W tygodniowym planie pracy może się zdarzyć, że jeśli czegoś nie miałaś możliwości zrobić we wtorek, to nadrobisz to w czwartek, gdy przyjedzie do ciebie w odwiedziny przyjaciółka, która poczyta przez godzinę książeczki synkowi.

Jedno jest pewne. Nic nie będzie usprawiedliwieniem dla własnych wymówek, które sobie każdy wypisał w punkcie II. Trzeba być przed sobą uczciwym i zawsze dawać z siebie wszystko. Pracować na 100% bez względu na publiczność czy jej brak. Własne sumienie cię rozliczy, dlatego przesuwasz dane działanie z wtorku na środę. Czy faktycznie były to przyczyny niezależne od ciebie, czy może na telewizji śniadaniowej posiedziało się za długo?

Twoje marzenia i cele nie są czyjeś. Wszystko zależy od CIEBIE. <3



	poniedziałek 2018.03.19	wtorek 2018.03.20	środa 2018.03.21	czwartek 2018.03.22	piątek 2018.03.23
1	<b>Tygodniowy plan pracy</b>				
2	Na tydzień rozpoczynający się dnia: 19.03.2018				
3	Przygotowane przez: [imię]				
4					
5					
6	Temat	Sprawdzić ceny nowych i używanych drukarek 3D			
7	Materiały	WWW i Excel			
8	Wnioski				
9					
10	Temat	Sprawdzić firmy świadczące usługi druku 3D			
11	Materiały	WWW			
12	wnioski				
13					
14	Temat	Umówić się do wybranych firm			
15	Materiały	telefon			
16	wnioski				
17					
18	Temat				
19	Materiały				
20	wnioski				

(Bezpośredni link do powyższego gotowego pliku do pobrania: <http://mockobiet.eu/wp-content/uploads/2018/03/Tygodniowy-plan-pracy.xls>)

Konkretne działania na konkretne dni, godziny w kalendarzu są sumą kroków do osiągnięcia zapisanego celu. To sznurek, po którym teraz idziesz do mety.

I oiać, że zima w tym roku była w marcu, że ludzie jacyś może milczący, że psy szczekają nieprzyjaźnie, a kierowcy jeżdżą jak szaleni. Masz swoją drogę i idź nią. Punkt po punkcie. Działanie po działaniu.

Powodzenia!

Sylwia Chrabalowska