

Retrospectiva visurilor și cât de important e să atașezi un obiectiv clar visului tău!



MIHAELA CHIRCULESCU
Antreprenor, bussines coach & sales trainer
www.mihaelachirculescu.com

Cui nu-i place să viseze?

Să proiecteze și să trimită în Univers gânduri dintre cele mai îndrăznețe?

Și cine merge mai departe, cu acestea? Cei mai mulți dintre noi știu că, fără un obiectiv bine definit, visurile noastre, oricât ar fi de frumoase, rămân doar visuri!

Și că, o realizare care ne împlinește, are în spate un proces întreg de creație care, uneori ne consumă.

Ne crește și ne modelează, în același timp!

DE MIHAELA CHIRCULESCU

Înainte de a materializa un vis, proiectăm, vizualizăm cu ochii minții, ceea ce poate părea, la început, greu, complicat, provocator chiar! Legăm visul de un obiectiv clar, căruia îi atașăm obiective mai mici și încet, încet, trecem din etapa de vizualizare în cea de implementare. Da, știu, "implementare" nu sună la fel de boem ca "vis", dar, trebuie să recunoaștem că acestea două fac diferența și transformă visul în realitate. Pe măsură ce punem în aplicare, cele planificate, înțelegem că stabilirea obiectivului de la care am plecat, a fost o alegere bună și modul în care vom ajunge la destinație, capătă din ce în ce mai mult sens. Poate mai ajustăm, mai adăugăm câte ceva, dar cu siguranță, fiecare acțiune trasată ne aduce mai aproape de ceea ce ne dorim.

Treptat, ceea ce părea complicat, devine ușor ceea ce aduce fluturi în stomac, aduce sentimentul de împlinire și dorința de a înainta tot mai mult.

M-am descris pe mine aici, și poate că te-ai regăsit și tu, pe alocuri.

Am analizat puțin felul în care am coborât visurile din minte și am realizat cu bucurie că, de fiecare dată când am atașat un obiectiv clar unui vis, lucrurile au început să se miște altfel. Mai repede, mai vizibil. Suntem la final de an...și ce moment mai bun decât acesta, pentru o retrospectivă a visurilor, sau, mai tehnic spus, o analiză a obiectivelor stabilite cu ceva vreme în urmă?

Privind câteva clipe în urmă, apoi, revenind în prezent, realizez că, în 2023, au prins contur câteva din visurile mele cele mai îndrăznețe, visuri care m-au animat și mi-au făcut inima să bată mai tare. **Cum am ajuns aici?** Respectând pașii stabiliți pentru a le transforma în realitate și având încredere în proces.

Ce m-a ajutat? E bine să fiu atentă la acest aspect. **Ce m-a ținut pe loc?** O, da, și aici am nevoie să fiu atentă.

Iată câteva întrebări bune, pe care mi le pun, la final de an, atunci când fac retrospectiva visurilor transformate în obiective:

1. Ce am făcut bine, pentru a-mi atinge obiectivul?
2. Care sunt acțiunile care m-au ajutat să rămân consecventă și dedicată?
3. Ce am făcut și aș fi vrut să nu fac, pentru că îmi dau seama că a fost o pierdere de timp?
4. Care sunt persoanele a căror prezență m-a inspirat și motivat în atingerea obiectivului meu? Dar cele care m-au demotivat?
5. Ce aș fi putut face mai bine?

După o retrospectivă amănunțită, în care am grijă să sărbătoresc progresul, creșterea, dar și să învăț lecțiile care au venit pe parcurs, îmi iau un timp să meditez la ceea ce îmi doresc să realizez în continuare. După care, noi visuri trec în modul previzualizare, pentru a se transforma în obiective mari și mici.

Un exercițiu tare bun, pentru transformarea unui vis în realitate, e stabilirea obiectivelor legate de acel vis și respectarea traiectoriei alese pentru a le realiza. Iată cum arată acesta:

1. Gândește-te la un vis pe care te-ai bucura să îl împlinești!
2. Stabilește un obiectiv SMART – specific, măsurabil, accesibil, relevant, încadrat în timp-care să aibă legătură cu visul tău.
3. Scrie câteva lucruri despre acest obiectiv și transformă-l într-o declarație personală. Pune la vedere această declarație.

Suntem la final de an...și ce moment mai bun decât acesta, pentru o retrospectivă a visurilor, sau, mai tehnic spus, o analiză a obiectivelor stabilite cu ceva vreme în urmă?

4. Citește apoi, în fiecare zi, declarația ta.
5. Acum, notează trei acțiuni pe care le vei face pentru a te asigura că vei atinge acel obiectiv.
6. Notează și ceea ce crezi că te-ar putea împiedica să îți atingi obiectivul.
7. Găsește minim două soluții pentru fiecare posibilă piedică, identificată de tine. Notează-le, vor fi utile la nevoie.
8. Gândește-te puțin la tine, într-o manieră obiectivă și observă: care e tiparul pe care îl urmezi, atunci când îți setezi un obiectiv important?
9. Care sunt acele obiceiuri care te vor ajuta să rămâi ancorat în atingerea obiectivului tău?
10. Dar cele care te-ar putea ține pe loc?
11. La ce obiceiuri ar fi nevoie să renunți, pentru a avea mai mult timp, spațiu de gândire, acțiune, pentru a lucra la obiectivul tău?
12. În continuare, notează-ți ce ar trebui să mai înveți, pentru a-ți atinge obiectivul?
13. Ce abilități ai avea nevoie să dezvolți sau să mai șlefuești?
14. Cine te poate ajuta să dezvolți aceste abilități?
15. Notează-ți intervalele la care îți vei auto evalua activitatea și progresul. Dacă ai împărțit obiectivul mare, în obiective mai mici, e timpul să privești către acestea. Ai realizat în timpul stabilit, cele propuse, pentru a fi mai aproape de obiectivul mare? Vei ști acest lucru, dacă obiectivele mici au fost încadrate bine în timp.
16. Pe o scară de la 1-5, cât de mult te aștepți să-ți atingi obiectivul? Aici e tare important să îți analizezi bine răspunsul și să îl argumentezi.

Atingerea obiectivului e direct proporțională cu nivelul tău de așteptare. Energia pe care o depui, va fi strâns legată de nivelul de așteptare.

Și, nu în ultimul rând, înconjoară-te de oameni care fac același lucru: au visuri, obiective clare și acționează în direcția atingerii lor.

Îți doresc un sfârșit de an plin de satisfacții și bucurie, iar următorul să fie exact așa cum îl dorești!

La mulți ani! ■