

Όρισε τους στόχους σου

Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να κάνεις προκειμένου να μετατρέψεις τις επιθυμίες σου σε επιτεύγματα είναι να ορίσεις τους στόχους σου.

Ένας έξυπνος τρόπος για να τους ορίσεις είναι η χρήση των **SMART (έξυπνων) στόχων**.

Specific (Συγκεκριμένος)
Measurable (Μετρήσιμος)
Attainable (Εφικτός)
Relevant (Σχετικός)
Time-bound (Χρονικά Περιορισμένος)

Ορίζοντας έναν στόχο που

- ✓ είναι σαφής
- ✓ είναι μετρήσιμος και υπάρχει τρόπος παρακολούθησης της προόδου
- ✓ είναι εφικτός αλλά και απαιτητικός
- ✓ συνδέεται με τα ενδιαφέροντα και τις αξίες σου
- ✓ έχει συγκεκριμένη προθεσμία ή διάρκεια

θα σε βοηθήσει να καταφέρεις αυτά που θέλεις πολύ πιο εύκολα.

Σενάριο: Ας πούμε ότι πίνεις 4 φορές την εβδομάδα κάποιο ρόφημα με ζάχαρη ή γλυκαντικά και αποφασίζεις να τα μειώσεις σταδιακά (γιατί δεν μπορείς απότομα) σε 1 ρόφημα την εβδομάδα για να έχεις περισσότερη συγκέντρωση μέσα στη μέρα σου.

γενικός στόχος

Θα μειώσω τα ροφήματα με ζάχαρη ή γλυκαντικά.

VS

smart στόχος

για 3 εβδομάδες → 3 ροφήματα με ζάχαρη ή γλυκαντικά την εβδομάδα

↓
για άλλες 3 εβδομάδες → 2 ροφήματα με ζάχαρη ή γλυκαντικά την εβδομάδα

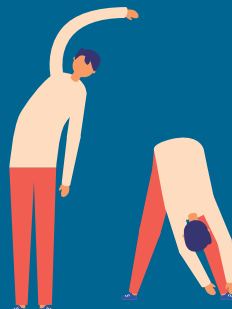
↓
1 ρόφημα με ζάχαρη ή γλυκαντικά την εβδομάδα

→ Θα παρακολουθώ τη συχνότητα που καταναλώνω ροφήματα με ζάχαρη ή γλυκαντικά μέσω του ημερολογίου αυτοβελτίωσής μου.

παραδείγματα

Θα περπατάω για 30 λεπτά κάθε απόγευμα στις 18.00 μμ για τον επόμενο 1 μήνα **γιατί θέλω να βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση και να έχω πιο ξεκούραστη σκέψη. Θα παρακολουθώ την πρόοδο μου μέσω της εφαρμογής που κατέβασα στο κινητό.**

Θα σηκώνομαι από την καρέκλα μου και θα κάνω λίγες διατάσεις ανά μία ώρα όταν διαβάζω στο σπίτι **για να ξεμουδιάσει το σώμα μου, να καθαρίσει το κεφάλι μου και να συνεχίσω το διάβασμα πιο ξεκούραστα. Θα βάλω ξυπνητήρι στο κινητό τις ώρες που θα κάνω διάλειμμα για διατάσεις και θα παρακολουθώ την πρόοδο μου στο ημερολόγιο αυτοβελτίωσής μου.**



Θα τρώω 1 φρούτο στο δεύτερο σχολικό διάλειμμα κάθε σχολικής ημέρας **γιατί θέλω να έχω περισσότερη ενέργεια στη μέρα μου και καλύτερες σχολικές επιδόσεις. Για κάθε ημέρα που τρώω το φρούτο θα βάζω ένα τικ στο ημερολόγιο αυτοβελτίωσής μου.**