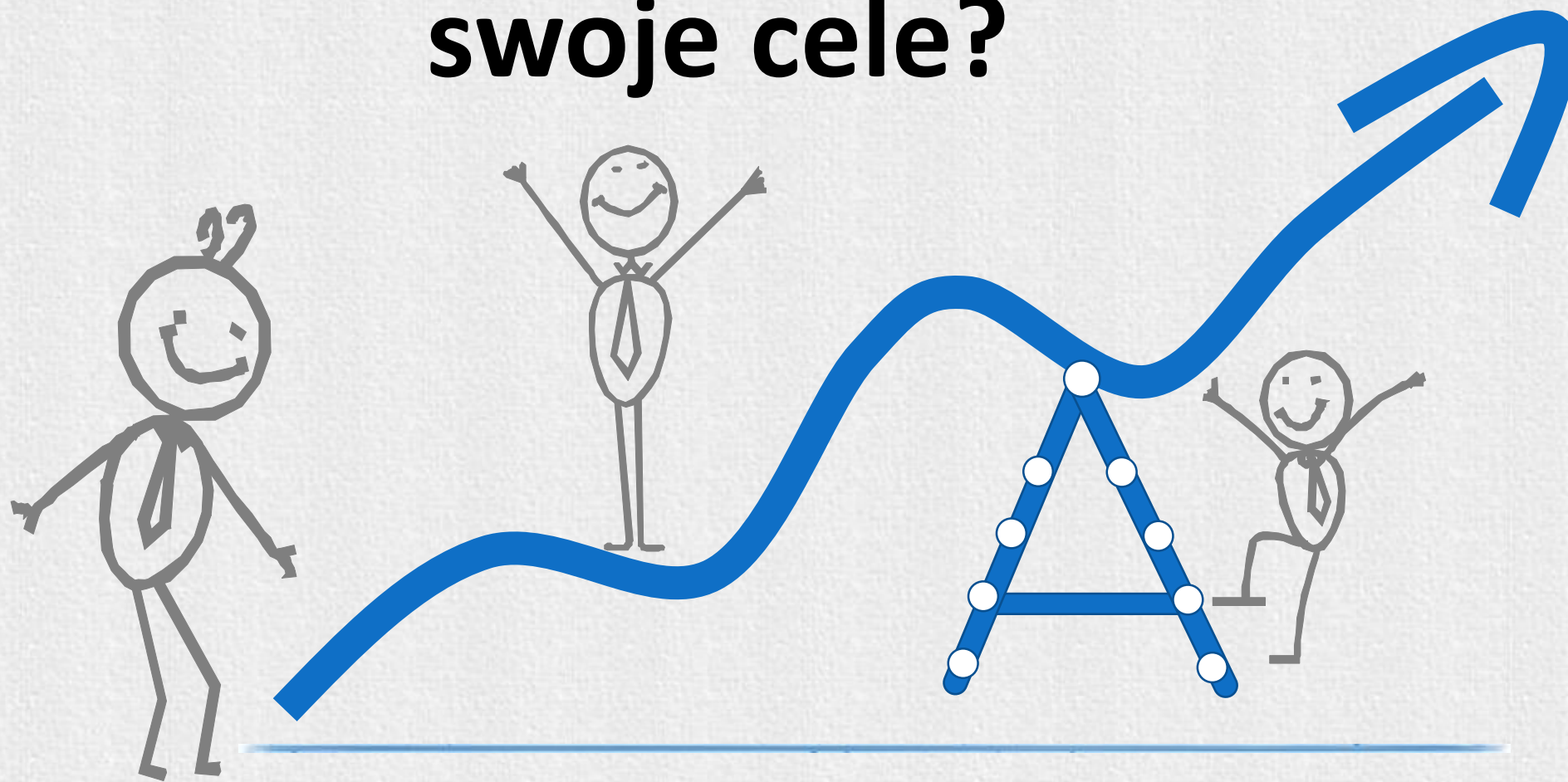


# Temat: Jak wyznaczać i osiągać swoje cele?



**Przemysław Zamroczyński**

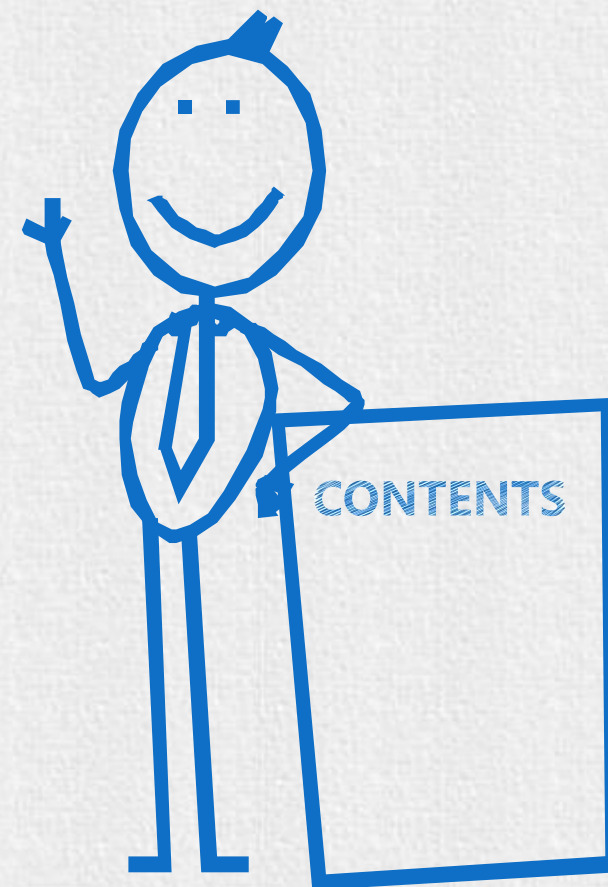
Zwyciężyć mogą ci,  
którzy wierzą, że mogą.

- *Wergiliusz*

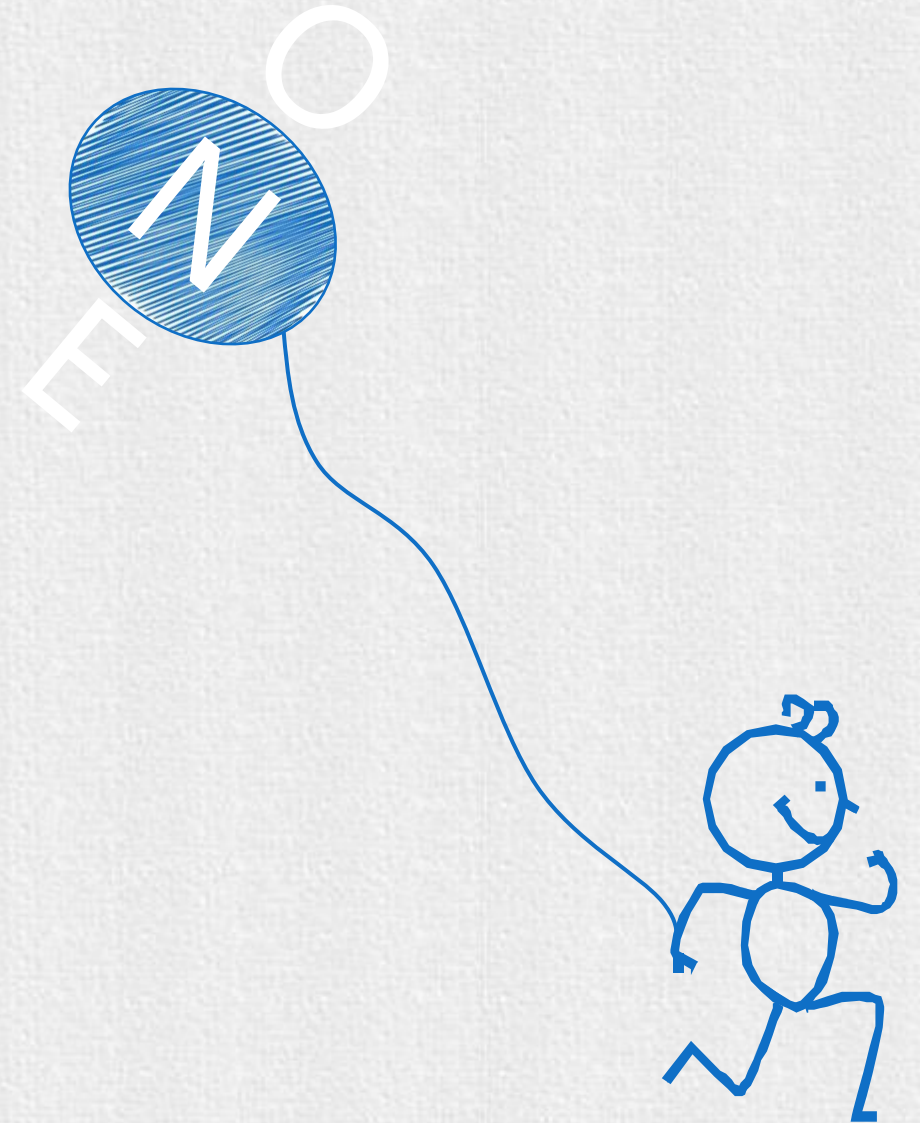




# Co zrobić żeby życie nie przybrało takiej formy?

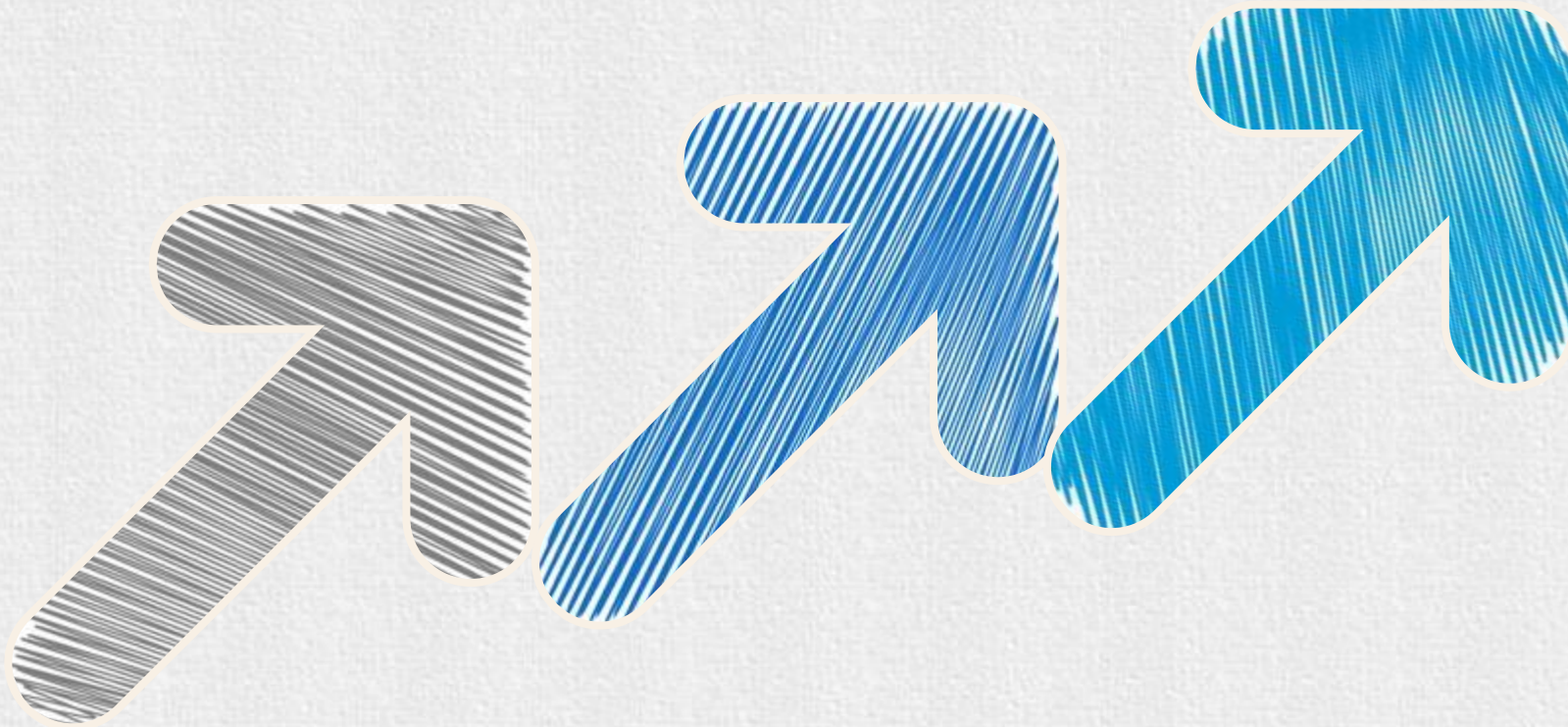


# Co wybrać?

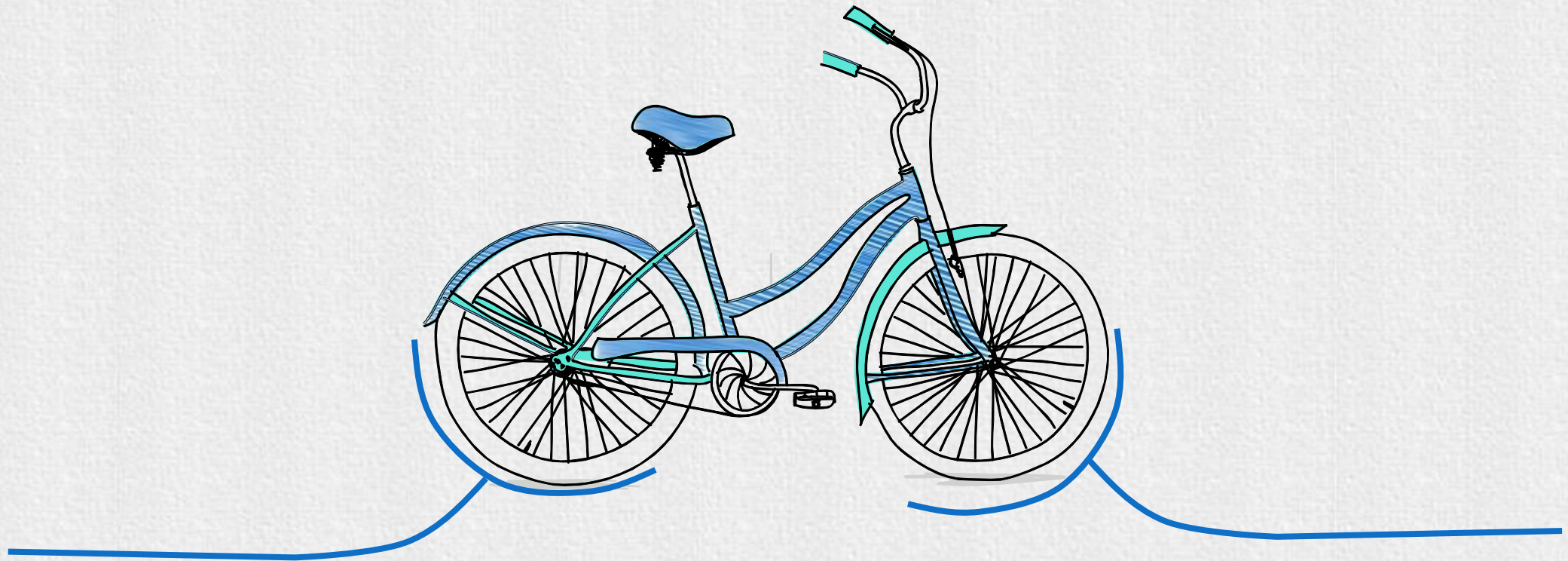




**O jakość swojego życia zacznij  
dbać już dziś!**



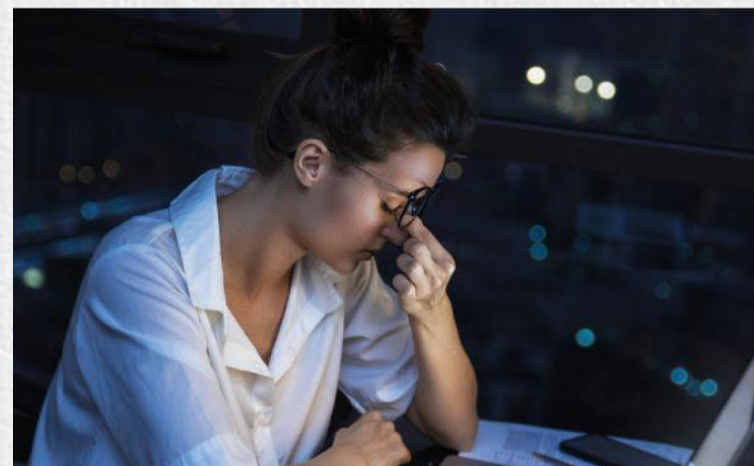
**Pamiętaj, że jadąc przez życie nie możesz naciskać tylko na jeden pedał!**



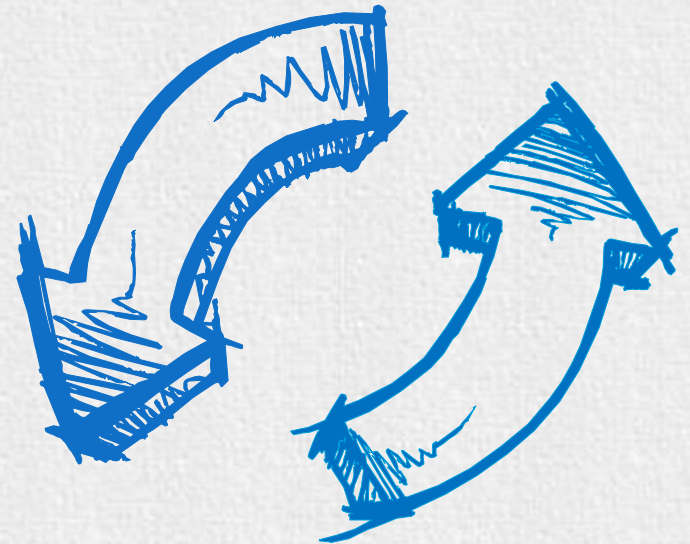


# Wyobraź sobie następującą sytuację:

Masz stresującą pracę, nadmiernie wymagającego szefa, trudnych klientów. To Twoje życie. Twoja codzienność. Jest kryzys gospodarczy. Musisz pracować coraz więcej i coraz wydajniej. Nadgodziny są niepłatne. Czasem udaje Ci się wrócić do domu przed 18. Oczywiście, o ile korki na drodze na to pozwolą. Jeszcze tylko szybkie zakupy w pobliskim super, hipermarkecie i można zjeść obiad a potem zająć się ulubioną lekturą albo obejrzeć dobry film. Jednak wcześniej musisz pomóc dziecku w odrobieniu lekcji, a później zawieźć je na basen. Jesteś w ciągłym biegu, ale i tak zawsze jesteś spóźniony!

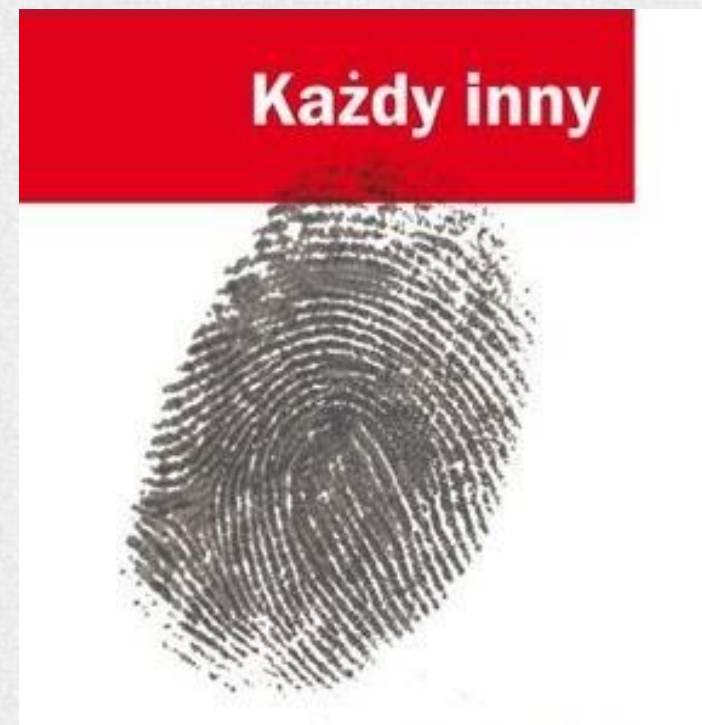


W końcu nadchodzi upragniona chwila i możesz zająć wygodną pozycję w ulubionym fotelu, z gorącą czekoladą i książką w dłoń lub pilotem do telewizora. Chwila relaksu. O, nie!!! Dzwoni szef. Właśnie mu się przypomniało o ważnej, nie cierpiącej zwłoki sprawie. Dzwoni, żeby przekazać Ci, że na jutro musisz przygotować raport. Książkę trzeba odłożyć na bok, telewizor włączyć. Włączasz komputer i zaczynasz pracować. Zadowolony i zmęczony bierzesz prysznic i idziesz spać. Niestety, nie masz już siły porozmawiać ze swoim mężem/ swoją żoną. Z resztą i tak ta ważna dla Ciebie osoba już usnęła...  
I tak do emerytury...





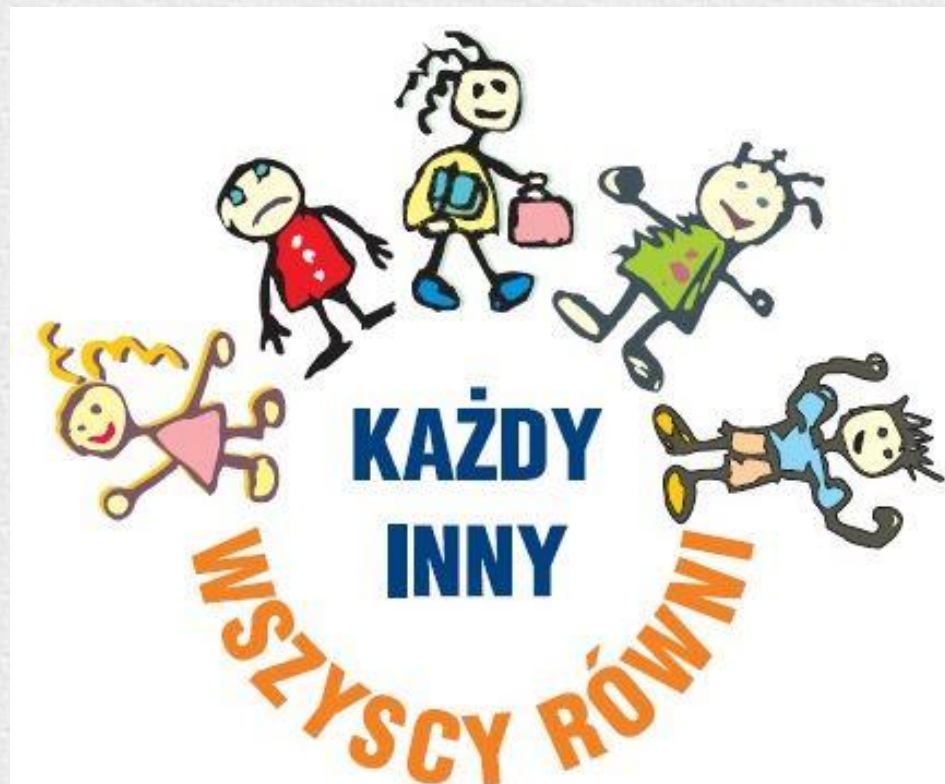
Taką oto opowieść znalazłem w Internecie. Zastanów się czy chcesz takiego życia. Znam ludzi, którym takie życie odpowiada. Są zadowoleni, niczego im nie brakuje. Cieszą się, że mają dobrze płatną pracę. Lubią to co robią. Radość sprawia im odrabianie lekcji ze swoim dzieckiem. Są jednak tacy, którzy nie wyobrażają sobie takie życie. Marzą oni o spokoju, może mniej płatnej, ale za to bezstresowej pracy. Wolą spędzać czas ze swoimi dziećmi niż spędzać w firmie tyle godzin dziennie. Są też i tacy, którzy w ogóle nie chcą pracować, a zająć się wychowywaniem dzieci, przygotowaniem posiłków w domu, dbaniem o to, żeby cała rodzina była szczęśliwa.



**Dlaczego tak jest? Dlaczego każdy pragnie czegoś innego?**

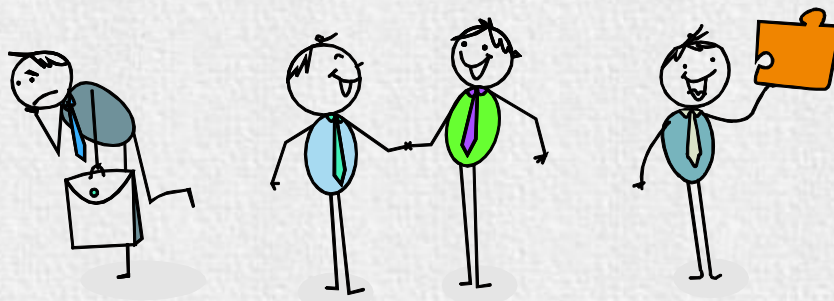
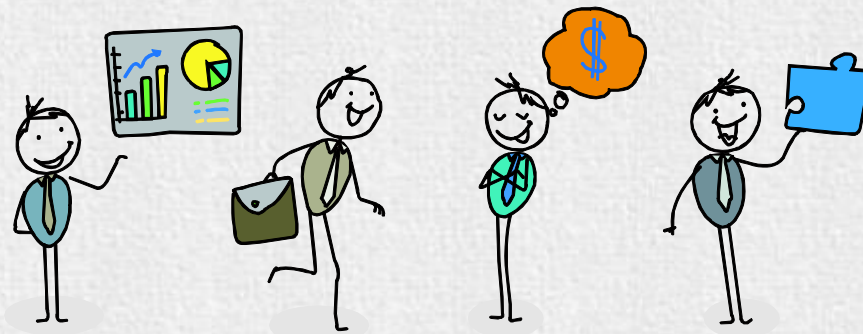
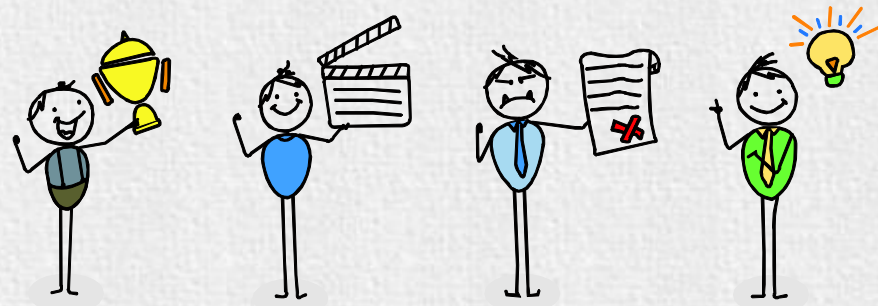
**Odpowiedź jest prosta. Każdy z nas jest inny.**

**Jakie nudne byłoby życie gdyby wszyscy byli tacy sami, prawda?☺**

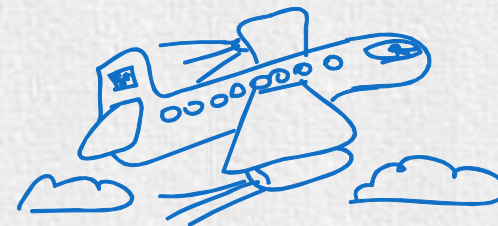




**Każdy marzy  
o czymś  
innym.  
Każdy inaczej  
reaguje na  
daną  
sytuację.**

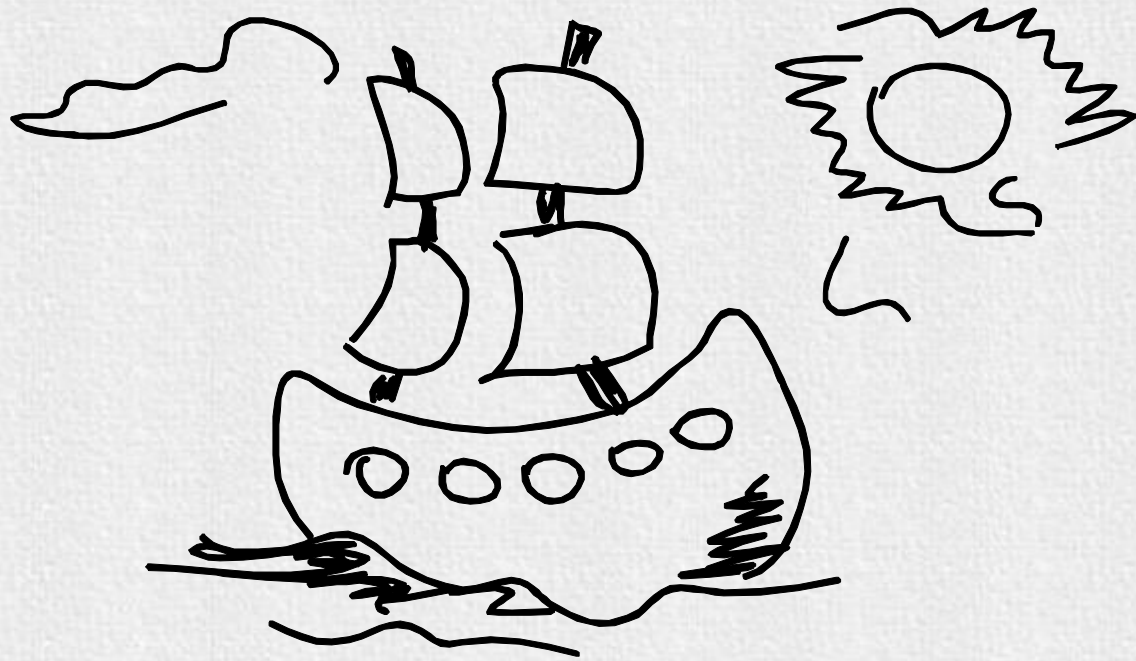


**Aby życie nie było dla Ciebie koszmarem, już dzisiaj pomyśl co chciałabyś/ chciałbyś w życiu osiągnąć, o czym marzysz, czego chcesz. Zastanów się co musisz zrobić, aby swoje cele zdobyć.**





**Będiesz szczęśliwy wtedy, kiedy będziesz robił to co kochasz, lubisz. Kiedy zachowasz równowagę między pracą a wypoczynkiem.**

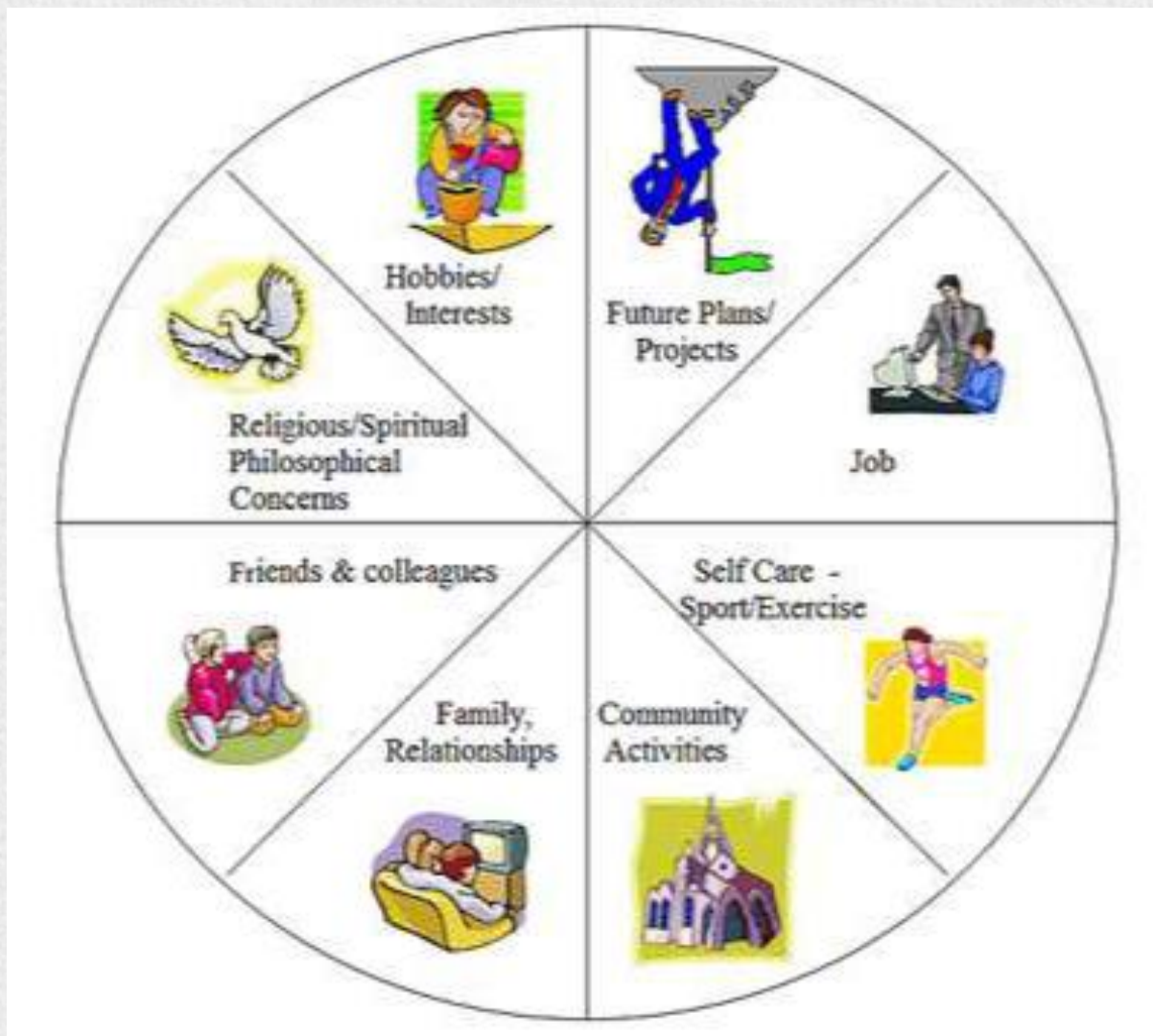


**Idea work-life balance to nie tylko umiejętność równoważenia pracy zawodowej z życiem rodzinnym! Nasze życie składa się przecież z wielu aspektów.**





**Można by je w zasadzie  
wymienić bez końca**





# PLANOWANIE PRZYSZŁOŚCI



Najlepszą metodą



przewidywania  
przyszłości

jest jej tworzenie.

- Peter Drucker

GOSIARYSUJE.PL

# Grunt to dobry plan!

Punktem wyjścia w każdym wypadku powinno być jasne określenie naszych celów. Mając świadomość tego, w jakim kierunku zmierzamy, łatwiej będzie nam zdecydować, na czym skupić swoją uwagę. Układanie długofalowych planów wpłynie również na poprawę efektywności działań, umożliwiając automatyczne odrzucanie wszystkiego, co nie mieści się w naszych pierwotnych założeniach. Już samo wyeliminowanie tego typu rozpraszaczy gwarantuje istotną oszczędność czasu.





*„Nie czekaj!  
Właściwa chwila  
nigdy nie nadchodzi.  
Zacznij natychmiast –  
tu i teraz. Posługuj się  
narzędziami, jakie  
masz pod ręką,  
a lepsze znajdziesz  
w trakcie pracy.”*

---

*- N. Hill*



**„PLANOWANIE to opracowanie  
przyszłości w ramy teraźniejszości.  
Możesz to zacząć już dzisiaj!”**

- Alan Lakein



# Planowanie zacznij już dziś!

Wypisz na kartce swoje 4 cele - po jednym do każdej z dziedzin, tj.: życie osobiste, nauka, praca, pasja (zainteresowania, hobby).



# NAUKA

Pomyśl chwilę nad swoim celem w zakresie edukacji i... **NAJLEPIEJ ZAPISZ GO NA KARTCE!** Poniżej znajdują się pytania pomocnicze.

Z którego przedmiotu chciałbyś wiedzieć i umieć najwięcej?

Jakie chciałbyś osiągnąć wyniki w szkole?

Na jakie studia chciałbyś się dostać?

Jaki zawód chciałbyś wykonywać?

Zależy Ci na jakiejś ocenie?





# RODZINA

Zastanów się i odpowiedź sobie na poniższe pytania:

Czy spędzasz z rodzicami tyle czasu, ile byś chciał?

Kiedy ostatnio rozmawiałeś z babcią i dziadkiem?

Jakie masz kontakty z kuzynostwem?



# ZNAJOMI I PRZYJACIELE

Z kim chciałbyś odświeżyć kontakty?

Ile czasu poświęcasz swoim przyjaciołom?

Czy Twój osobisty kontakt ze znajomymi nie odbywa się głównie przez Internet?

**ZNAJOMI**  
**ZNAJOMYCH**





# ROZWÓJ OSOBISTY

Jakie jest Twoje hobby?

Czym się interesujesz?

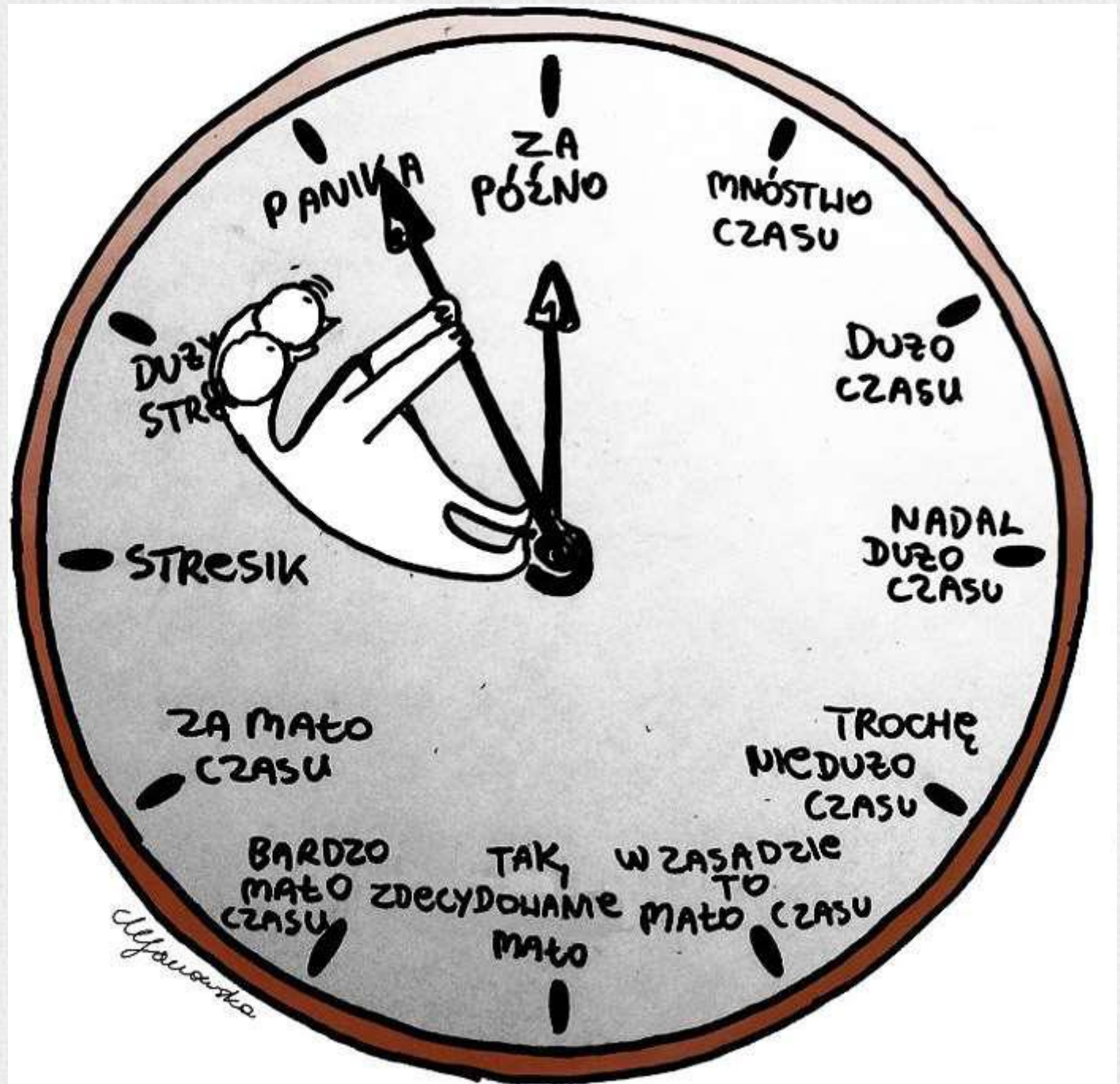
Co chcesz osiągnąć?

Z czego czerpiesz największą przyjemność?

Na co chcesz poświęcać więcej czasu?



Czy Twój czas nie płynie przypadkiem tak, jak na zegarze obok?

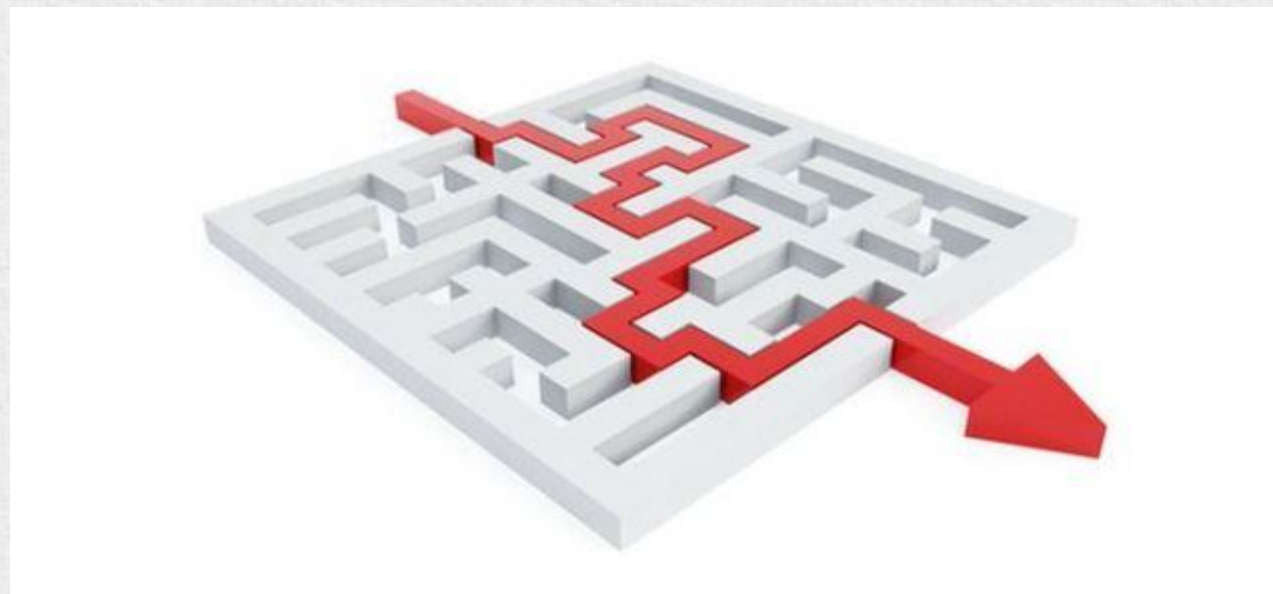




**Czasu nie zatrzymasz, ale możesz  
nauczyć się nim zarządzać!**



**Zastanów się, co najbardziej przeszkadza Ci w realizacji  
Twoich planów?**





**Życzę Wam wszystkim byście pokonali każdą przeszkodę, która stanie Wam na drodze do zdobycia życiowego celu!**







**UCZYŃ Z KAŻDEJ PRZESZKODY  
SWOJĄ SZANSE.**

ROSNIJWSILE.PL



Na kolejnych slajdach są moje ulubione  
motta życiowe 😊



**Życiowe schody**

im są trudniejsze tym można dalej nimi zejść



***„Walcz, cierp i bierz z życia  
tyle, żeby Cię uczyniło  
szczęśliwym”.***

**L. Teliga**







SŁABI LUDZIE  
MAJĄ MARZENIA  
JA MAM  
CELE



**Nie bój się życiowych trudności**

gdyż nawet wielkie przeszkody mogą być pysznym darem losu





**POWODZENIA!!!**

