

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



ÁLMODJUNK, TERVEZZÜNK,  
VALÓSÍTSUK MEG!



**Mental Focus** | *Online*  
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

**GRUND**

## Irány a Grund!

“Az álmok valóra válnak. Ha valóra váltjuk őket.”

A Tudástérben megismerhettetek pszichológiai kutatásokat, melyek alátámasztják, hogy milyen nagy hatással van lelki jóllétünkre is, ha célokat tűzünk ki magunk elé, és erőfeszítéseket teszünk azért, hogy elérjük őket.

A Grund hetében arra hívunk benneteket, hogy tűzzetek ki célokat, amelyek lelkesítenek benneteket, megismertetünk veletek célkitűzési praktikákat és olyan módszereket, gyakorlatokat, amelyekkel ti is eredményes célkitűzőkké, célmegvalósítókká válhattok.

**Válasszatok ki egyet-kettőt közülük, amelyeket aztán ti is rendszeresen el tudtok végezni a családokkal.**

### 1. Esti fókusz

Este, vacsoránál vagy lefekvés előtt kicsivel, beszélgetsetek a másnapi feladatokról, terveitekről. Ez a szokás mindenkinek hasznos. Ha a másnapi terveidet végiggondolod, elképzeled, hogy minden sikerül, amit eltervezel, az agyad éjszaka fel tudja dolgozni, fel tud készülni rá, és sokkal jobban alakulnak a másnapi dolgaid. A gyermekben pedig ez a szokás sikeresen alakítja ki, hogy esténként ő is felkészüljön a másnapra, és pozitív elvárásokkal induljon neki reggel az aznapi tevékenységeknek, feladatoknak.



## 2. Reggeli fókusz

Reggel, ébredés után képzeljétek el újra a napi célokat, és motivációként készítsenek magatoknak egy “Elérem a célom!” dobozkat, amelyet tele raktok pozitív idézettel, biztató mondattal, és amikor szükségetek van rá, húztok egyet.



### Adunk néhány tippet, ötletet:

Sikerülni fog!

Minden sikerül!

Ha szükséged van rád, mi itt vagyunk. A család.

Mindenben támogatunk.

Meg tudod csinálni!

Higgy magadban! Minden nehézséget leküzdök.

“Az álmok valóra válnak. Ha valóra váltjuk őket.”

“Azzal az erővel, amivel álmodunk, tervezni is lehet.” Eleanor Roosevelt

“Ha beszélsz róla, akkor álmom, ha vizualizálsz, akkor lehetőség, de ha tervezed, akkor valóság.” Tony Robbins

A jó cél az, amely kissé megrémiszt, de nagyon lelkesít.” Joe Vitale

Ma van lehetőséged arra, hogy felépítsd a holnapot, amire vágysz.” Ken Poirot

“Amikor nyilvánvaló, hogy a célt nem lehet elérni, ne a célt módosítsd, hanem a lépéseket, amiket a cél irányába teszel.” Confucius

“Ha valóban meg akarod tenni, akkor megtalálod a módját. Ha nem, akkor találsz mentséget.” Jim Rohn

### 3. SMART célok

Tűzzünk ki célokat okosan! A SMART célkitűző módszert már megismerhettétek a Tudástérben. Ültessétek át a gyakorlatba, és használjátok rendszeresen ezt a célkitűző módszert.

Ismételjük át röviden, milyen is a SMART cél:

**S**pecific – konkrét

**M**easurable – mérhető

**A**chievable – kivitelezhető

**R**elevant – releváns, reális

**T**ime-bound – időkerethez köthető

# SMART



Amikor tehát célokat tűzünk ki magunk elé, érdemes ezt a módszert figyelembe venni, és ez alapján meghatározni a céljainkat:

- Legyen konkrét, pontosan körülhatárolható, kézzel fogható, világosan érthető
- Legyen mérhető, tudjuk, hogy mikor sikerült a célt megvalósítani
- Legyen kivitelezhető, elérhető, meg lehessen valósítani, de jelentsen kihívást is a számotokra
- Legyen releváns, vagyis fontos a számodra, és tudd is, hogy miért fontos, esetleg hogyan illeszkedik egy hosszabb távú célodhoz, tervedhez
- Legyen időhöz kötött, azaz tűzzetek ki egy határidőt, és a részcéloknak is legyen határideje

Készítettünk nektek hozzá egy feladatlapot, amin pontosan meghatározhatjátok a célotok paramétereit:

[SMART célok >>](#)

### Instrukció célkitűzéshez önmagunknak és a gyerekeknek is:

- Mondd meg pontosan, hogy mit akarsz! Ez egy jelen idejű állító mondat, kijelentő módban (azaz kerüld a -na,-ne/-ná,-né feltételes módú igéket) és egyes szám első személyben fogalmazz – hiszen csak a saját magad által állított célért tudsz hitelesen felelősséget vállalni, másokéért nem. Nagyon fontos hangsúlyozni, hogy **ez egy állítás**, így mindennemű tagadást („ne, nem, soha” szavak) kerüld benne. **Azt fogalmazd meg, amit tényleg akarsz!**
- **Határold be, hogy mikorra szeretnéd elérni, és maradj a realitások talaján!** A mérhetőséget az határolja be, hogy pontosan mikor és miből fogod látni, hogy elérted a célot. A válasznak mérhetőnek kell lenni, pl. mértékegységekben, alkalmak számában, darabszámban stb.
- **Olyan célt találd, ami lelkesít**, aminek elérése vonzó, aminek elérési jutalma energiát ad neked. Röviden: legyen tiéd a cél, érezd magadénak, fakadjon belülről! Ha a célod lelkesít, nyert ügyed van.
- Ha pedig már jó előre hálás vagy azért, hogy elérted a célot – vagyis **azt vizualizáld magad elé, hogy igen, sikerült, megtörtént!** –, akkor a pozitív érzelmi töltet egy szép rugó előre.
- Egy jó cél mindig **összhangban van a jövőképeddel**. Egy jó cél pedig nemcsak fejben létezik, hanem **papíron, leírva** is.
- Még valami. Sokszor SMART cél állítás közben derül ki, hogy valójában nem is az a célunk, amire először gondoltunk. Vagyis érdemes elgondolkodni azon is, hogy **mi a célod célja**.
- Végül gondold át, **mit tehetnél meg azonnal, annak érdekében, hogy mások is azt lássák, komolyan gondold a célot!** Könnyebb úgy célt érni, ha van egy drukkoló-szurkoló tábor mellettünk, és könnyebb úgy célt elérni, hogy komolyan vesszük saját magunkat. Végül is, mégis csak mi vagyunk életünk főszereplői.



**Célkitűzéskor használjátok az ajánlott feladatlapot és az alábbi ellenőrző listát:**

- E/1-ben fogalmaztam.
- Jelen időt használtam.
- Kijelentő módot használtam.
- A mondatom egy állítás.
- Konkrét időhöz kötöttem.
- Konkrét célt fogalmaztam meg.
- Van olyan mérce, amely révén ellenőrizni és mérni tudom, hogy hol tartok a célom elérésében.
- A célom reális számomra, elérhető.
- A kész mondatom is lelkesít.

## 4. Vezessetek célnaplót!

Vegyetek egy füzetet mindenkinek a családban, vagy fogjatok be egy füzetet családdal, és gyűjtétek benne a céljaitokat, képekkel, rajzokkal illusztrálva.

Az előző gyakorlat célkitűzési módszere segít jól megfogalmazni a céljaitokat. Minden évben új füzetet kezdhettek, és **évről évre nyomon követhetitek a fejlődésüket a céljaitokon keresztül.**



## 5. Mindenkinek van egy álma

Keressetek egy helyet a lakásban, ahol kihelyezhettek egy táblát, amelyre időről időre kitűzhetitek a céljaitokat, álmaitokat. Rajzoljátok le egy célotokat vagy valamilyen látványos módon jelenítétek meg. Mindenki ismerje meg a család többi tagjának álmát. Meséljétek el egymásnak, mit ábrázol a kép vagy meséljétek részletesebben az álmotokról!

Kérdezzetek egymástól! Ismerjétek meg minél jobban egymás álmát!

És amikor pedig a család többi tagjának valami ötlete támad a célhoz kapcsolódóan, írja vagy

rajzolja oda, hogy mivel tudja segíteni a célkitűző terveinek megvalósulását vagy milyen ötlete támadt a megvalósítást illetően.

Több cél is szerepelhet a táblán egyszerre. Napközben vagy esténként pedig beszélgetetek ezekről a céljaitokról!

Törekedjete rá, hogy minden álom fontossá váljon, és egyik se kallódjon el, legyenek ötletek minden álom mellett, mert valakinek épp az a legfontosabb.



## 6. Bryan Tracy Phoenix szemináriumának célkitűző gyakorlata felnőttek számára

Az a gyakorlat célja, hogy kikristályosodjanak a céljaid, ezért fontos, hogy minden kérdésre a megadott rövid idő alatt válaszolj, így biztosan a legfontosabb dolgok jutnak majd eszedbe. Ezért fontos, hogy ne olvasd el előre a kérdéseket, mindig csak a soron következőt.

Kezdd a gyakorlatot azzal, hogy nyugodt körülményeket biztosítasz magad körül, és előveszel egy időmérő eszközt, elsőként 60 mp-re beállítva. Minden kérdés mögött megtalálod az adott kérdéshez kapcsolódó időkeretet.

Felkészültél?

Akkor lapozz a következő oldalra, és ügyelj, hogy csak az első kérdést olvasd el!



### Villámkérdések:

1. Mit tekintesz az életben az 5 alapvető értéknek? (60mp) Rendezd őket fontossági sorrendben!
2. Írd le 3 legfontosabb célokat! (30mp)
3. Hogyan töltenéd az idődet, ha már csak 6 hónapod lenne hátra? (60mp) Kivel szeretnél találkozni, mit szeretnél elkezdni, mit fejeznél be? Ha fel van írva, megteheted, ha nincs felírva, nem teheted meg.
4. Mit változtatnál az életeden, ha nem számítana a pénz? (60mp)
5. Mit szeretted volna tenni, ha lett volna hozzá bátorságod? vagy Mi az, amit megtennél, ha lenne hozzá bátorságod? (30mp)
6. Melyik az a tevékenység, amitől fontosnak érzed magad, amely közben a legjobban érzed magad? (30mp) Melyik tevékenység közben érezted utoljára magad a legkiteljesedettebbnek? Mikor érezted magad flowban?
7. Mi az a nagy dolog, amelyről álmodni mernél, ha biztos lehetnél benne, hogy nem vallasz kudarcot? (45mp)

## 7. NeveljeteK együtt növényt vagy tartsatok állatot!

Nagyban segítheti a közös célok iránti elköteleződés érzését a családban, ha közösen vállaljátok, hogy gondoskodtok valamilyen élőlényről. Ez lehet egy kis növény, aminek a ápolási feladatait felosztjátok egymás között. Határozzátok meg és lássátok magatok előtt a növényt kiteljesedett állapotában.

Nagyobb kihívást jelenthet, ha valamilyen kisállat közös gondozását tűzitek ki célul. Egy hal vagy tengerimalac több energiát, együttműködést igényel mindenki részéről.

Készítsetek hozzá táblázatot, mikor kinek milyen feladata van benne, és gondoskodjatok közösen róla!

