

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ

1. ΕΤΗΣΙΟΙ

Θα εστιάσετε σε «τρεις νίκες» σε κάθε επίπεδο (από καθημερινά έως ετήσια).

Η λέξη "Νίκες" είναι η πραγματική λέξη για τους στόχους σας!

Πρώτα, ορίστε τρεις "νίκες" ως στόχους για ολόκληρο το έτος.

Αυτό μπορεί να είναι την πρώτη του νέου έτους (ή σε οποιαδήποτε στιγμή, εφόσον κοιτάζετε μπροστά για 365 ολόκληρες ημέρες και οι στόχοι σας έχουν σχεδιαστεί για να επιτευχθούν εντός αυτής της χρονικής περιόδου).

Αυτοί είναι προφανώς οι μεγαλύτεροι, πιο γενικοί στόχοι σας.

2. ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΙ

Στη συνέχεια, θέστε τριμηνιαίους στόχους. Αυτοί είναι οι μεγάλοι στόχοι που θα οδηγήσουν στους ετήσιους και μπορούν να τεθούν την πρώτη ημέρα του τριμήνου, εάν ξεκινάτε την 1η Ιανουαρίου (ή κάθε τρεις μήνες εάν ξεκινάτε κάποια άλλη στιγμή).

3. ΜΗΝΙΑΙΟΙ

Από εκεί, βάλτε μηνιαίους στόχους. Σε γενικές γραμμές, είναι καλύτερο να ξεκινήσετε αυτήν τη μέθοδο την πρώτη του μήνα, απλώς για να της δώσετε μια δομή που θα είναι εύκολο να ακολουθηθεί, αλλά και πάλι, μπορείτε να το κάνετε όποτε θέλετε—αρκεί οι στόχοι που αναφέρετε εδώ να είναι εφικτοί μέσα σε περίπου τέσσερις εβδομάδες.

4. ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΙ

Μετά από αυτό, ορίστε εβδομαδιαίους στόχους κάθε Δευτέρα και καθημερινούς στόχους κάθε πρωί, ελαχιστοποιώντας το μέγεθος των στόχων, μέχρι να δημιουργήσετε ένα σύστημα καθημερινών εργασιών που οδηγούν σε εβδομαδιαίες νίκες, εβδομαδιαίες εργασίες που οδηγούν σε μηνιαίες νίκες, μηνιαίες εργασίες που οδηγούν σε τριμηνιαίες νίκες κ.λπ.

5. ΗΜΕΡΗΣΙΟΙ

Προγραμματίστε 10 λεπτά κάθε πρωί για να θέσετε τους ημερήσιους στόχους σας, επιτρέποντας 15 έως 20 λεπτά έξτρα εκείνες τις ημέρες που θα διαμορφώνετε εβδομαδιαίους, μηνιαίους, τριμηνιαίους και ετήσιους στόχους.

Λάβετε υπόψη ότι αυτά υποτίθεται ότι είναι δομημένα και οργανωμένα, επομένως θα πρέπει να βασιστείτε σε ένα έγγραφο σχεδιασμού ή κάτι εύκολα προσβάσιμο για να το ολοκληρώσετε.

Η αναθεώρηση είναι το κλειδί!

Το να αφιερώνετε χρόνο κάθε πρωί για να καταγράψετε τους στόχους σας είναι απαραίτητο, αλλά το ίδιο ισχύει και να αφιερώνετε χρόνο κάθε απόγευμα για να ελέγξετε την πρόοδό σας.

Κάθε μέρα, σκεφτείτε πώς τα καταφέρατε με τους καθημερινούς σας στόχους.

Κάθε Παρασκευή, επεκτείνετε τον χρόνο προβληματισμού σας για να συμπεριλάβετε τους εβδομαδιαίους στόχους σας.

Στο τέλος κάθε μήνα, βεβαιωθείτε ότι ελέγχετε και τους μηνιαίους στόχους σας.

Συνεχίστε αυτό μέχρι το τέλος της χρονιάς, οπότε θα μπορείτε να κοιτάξετε πίσω και να δείτε τι κάνατε για να φτάσετε τις ετήσιες «νίκες» σας.

Μπορείτε τις Παρασκευές, να αφιερώνετε χρόνο για να γράψετε τρία πράγματα που πάνε καλά και τρία πράγματα που χρειάζονται βελτίωση.

Αυτός ο προβληματισμός είναι το κλειδί για να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε το επόμενο σετ ημερήσιων και εβδομαδιαίων «νικών».

Αν δώσετε χρόνο στον εαυτό σας για να εστιάσετε στις επιτυχίες αντί να προσδιορίσετε απλώς προβληματικές περιοχές, θα σας κρατήσει κίνητρο, γι' αυτό φροντίστε να σημειώσετε τις σκέψεις σας κάπου στον προγραμματιστή ή στο έγγραφό σας.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ

3 ΕΤΗΣΙΟΙ

3 ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΙ

3 ΜΗΝΙΑΙΟΙ

3 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΙ

3 ΗΜΕΡΗΣΙΟΙ

ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ

ΠΩΣ ΤΑ ΠΗΓΑ ΣΗΜΕΡΑ; ΤΙ ΠΕΤΥΧΑ;

ΠΩΣ ΤΑ ΠΗΓΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ; ΤΙ ΠΕΤΥΧΑ;

ΠΩΣ ΤΑ ΠΗΓΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΜΗΝΑ; ΤΙ ΠΕΤΥΧΑ;

ΠΩΣ ΤΑ ΠΗΓΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ; ΤΙ ΠΕΤΥΧΑ;

ΠΩΣ ΤΑ ΠΗΓΑ ΦΕΤΟΣ; ΤΙ ΠΕΤΥΧΑ;
