

## OTÁZKY K FORMULACI CÍLE A K PRŮBĚŽNÉ REFLEXI

Soňa Kubíčková, [www.basnirka.sk](http://www.basnirka.sk), [basnirka@sonakubickova.cz](mailto:basnirka@sonakubickova.cz), tel. 604 700 863

- Pojmenuji co nejdetailněji svou vizi, své přání. Počátky psaní bývají o definici - hledání - vize aneb chci opravdu to, co si myslím, že chci?  
Určení zdrojů, dovedností, co mě baví, co mi dělá radost, co umím.  
Jak popíšu svou vizi ve třech větách, které vystihnou podstatu?
- Cílem se vize stane, pokud ji časově ohraničím: .....  
Podle čeho poznám, že cíle je dosaženo?
- Jaký přínos má jeho dosažení pro mě, pro mé okolí?  
Co se po jeho dosažení změní?
- V čem je dosažení cíle pro mě lákavé? V čem je náročnou výzvou?  
Jaké jsou možné překážky na cestě? Co/kdo mi je pomůže překonat?
- Jak moc důvěřuji tomu, že ho dosáhnu?  
Jak moc je dosažení reálné?
- Kde se vidím z hlediska svého cíle za rok, za 3 roky, za 5 let?  
Co můžu podniknout tento rok? Tento měsíc? Tento týden? Dnes? Teď hned?  
Co můžu každý den podniknout k uskutečnění cíle?
- Čeho všeho se v souvislosti s dosahováním svého cíle bojím? Z čeho mám strach?  
Jak se můžu svým obavám postavit?
- Jaký je můj vzor, kdo mě inspiruje?  
Komu závidím, proč, co s tím?  
Kdo mě štve? Kdo mě nepodpoří, naopak srazí?  
Kdo mě na cestě k cíli podpoří a jak?

- Za co projevují ve svém životě vděčnost?  
Co mě naučily náročné zkoušky?
- Je nějaký minulý neúspěch, který mě nyní brzdí na cestě k cíli? Pojmenuji ho a uvědomím si své zranění. Co mohu udělat dál?
- Jaké jsou mé silné stránky? Co je pozitivního na mých slabých stránkách?
- Kde se aktuálně nacházím? Co už se podařilo? Co můžu udělat dál?
- Proč nepíšu a svou cestu k cíli sabotuji? Čím se sabotuji?  
Co mi to přináší za výhody, že se neposouvám k cíli?  
Proč se tohle nepodařilo, co potřebuji udělat jinak?
- K dosažení cíle učiním závazek, který zní: .....  
S kým tento závazek sdílím?  
Kdo se mnou úspěch z dosažení (i dílčích kroků) oslaví?

S upřesněním vize, s formulováním a konkretizováním cíle a s jednotlivými kroky na cestě k jeho uskutečnění Vám může pomoci individuální koučink se mnou. Pokud si chcete pravidelně psát deník a vytěžit z něj opravdu maximum a tento pozitivní návyk si udržet, může Vám pomoci aktivní účast v kurzu Umět se sebou být nebo v Podpůrné skupině k psaní deníku. Více informací získáte na mém webu.

Propojení psaní deníku a koučování je silným nástrojem změny!

Necht' se Vám daří!