



Markmið

2. kafli





Markmiðssetning



- Stend ég frammi fyrir svo mörgu sem ég þarf að gera að mér fallast hendur?
- Hef ég tilhneigingu til að fresta því að hefjast handa?
- Er það orðið að vana hjá mér að fresta hlutunum á þann hátt að ógerð verk hrannast upp?
- Finn ég fyrir samviskubiti, sjálfsóánægju, pirringi vonleysi, skömm eða sektarkennd vegna þessa?
- Upplifi ég að fjallið sem ég þarf að klífa er svo hátt að ég gefst upp við það eitt að horfa á það?



Hvers vegna að setja sér markmið?



„Viltu vera svo vænn að segja mér, hvaða leið ég á að velja svo ég komist hédan?“

„Það fer nú eftir því hvert þú vilt fara“ sagði kötturinn.

„Mér er eiginlega alveg sama“, sagði Lísá.

„Þá er líka alveg sama hvaða leið þú ferð“, sagði kötturinn.

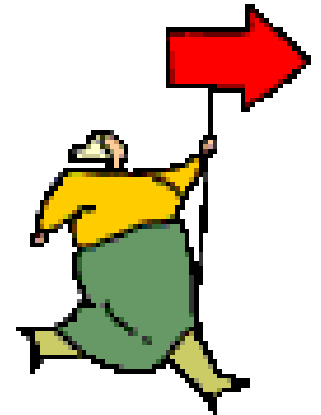
(Lísá í Undralandi)



Hvað vil ég?!

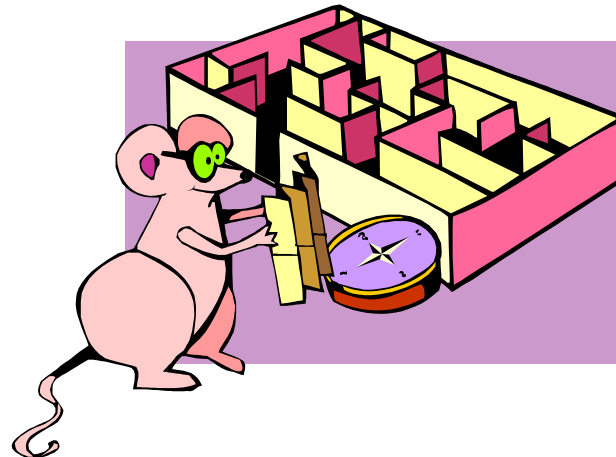


- Til að lifa því lífi sem þú helst óskar, þarftu að vita hvað þú vilt.
- Ef þú hefur ekki skoðun á því sjálf(ur) er fjöldi fólks sem er til í að velja fyrir þig.
- Því nákvæmari sem þú ert í sambandi við óskir þínar og möguleika, því meiri líkur eru á að þú náir að uppfylla óskirnar.





Hvernig á ég að komast þangað?!



Markmið



- ◆ Við þurfum að vita hvert við stefnum.
- ◆ Langtímamarkmið.
- ◆ Skammtímamarkmið.
- ◆ Raunhæf markmið taka mið af aðstæðum og getu á hverjum tíma.

Markmið



- ◆ Góð markmið fela í sér lítil, afmörkuð og raunhæf skref.
- ◆ Áður fyrr var leiðum skipt upp með vörðum með reglulegu millibili.
- ◆ Oft er gott að skipta leiðinni að markmiðinu niður í áfanga líkt og leiðum milli tveggja staða.



Markmið



- ◆ Markmið þurfa að vera:
 - ✓ mátulega stór
 - ✓ umfangsmikil
 - ✓ raunhæf

Atriði sem auðvelda leiðina



- ◆ Að setja þér markmið með jákvæðu hugarfari.
- ◆ Það verður að vera á þínu valdi að ná markmiðinu.
- ◆ Reyndu að skilgreina markmiðið eins nákvæmlega og hægt er.
- ◆ Hvernig veistu hvenær þú hefur náð markmiðinu?
- ◆ Hvað þarf til að markmiðið náist?
- ◆ Hugsaðu í lausnum í stað hindrana.
- ◆ Hvað myndi það gera fyrir þig og líf þitt að ná markmiðinu?
- ◆ Hvaða afleiðingar hefði það ef ég næði takmarki mínu?
- ◆ Gættu þess að markmiðið hæfi bæði þér og því samfélagi sem þú lifir í.

Langtímamarkmið



- ◆ Líkamleg heilsa
- ◆ Lífsvenjur mínar
- ◆ Andleg líðan mín
- ◆ Fjármál
- ◆ Atvinna
- ◆ Menntun
- ◆ Búseta
- ◆ Fjölskylda
- ◆ Hjónaband eða ástarsamband
- ◆ Samband við börn
- ◆ Félagslíf
- ◆ Áhugamál
- ◆ Samskipti við aðra

Mikilvægt að markmið séu



- ◆ Afmörkuð og vel skilgreind
- ◆ Raunhæf
- ◆ Skipt í viðráðanlega áfanga
- ◆ Tímasett

S M A R T
sértæk mælanleg alvöru raunhæf tímanleg

Dæmi um illa afmörkuð, óljós markmið



- Ég vil vera góður maki
- Ég vil vera góður starfskraftur
- Ég ætla að bæta heilsu mína
- Ég ætla alltaf að vera ánægð
- Ég vil gera fleira skemmtilegt

Einkenni óraunhæfra markmiða



- Gera of miklar kröfur og tekin eru of stór skref í einu sem auka líkur að við náum þeim ekki
- Við sitjum uppi með að hafa sett okkur markmið sem standast ekki → þá er hætt á að við missum trú á að okkur takist nokkurn tímann það sem við ætluðum okkur
- Þau eru of almenn og háð geðslagi okkar

Að setja sér markmið



Almenn markmið

Bæta heilsuna

Undirmarkmið

*Styrkja mig líkamlega
líkamsrækt,
ganga
sund.....*

*Bæta andlega líðan
fræðsla
viðtöl
stunda áhugamál
vera innan um fólk.....*

Borða hollan mat

Bæta svefninn



Markmið- samskipti

Undirmarkmið - Vera meira innan um fólk



Leiðir - aðgerðir

Heimsækja Gunnu eða bjóða henni heim um næstu helgi

Mæta í saumaklúbbinn næstu 3 skipti

Markmið – hreyfing

Undirmarkmið - Fara út að ganga



Leiðir - aðgerðir

Fara þrisvar í viku 20 mín í senn
Má – mi- fö kl 18:

Að búta verkefni niður



- ◆ Stundum er mjög erfitt að koma sér í gang eða hafa sig af stað til að gera eitthvað.
- ◆ Þetta er mjög algengt einkenni þunglyndis en ekki leti.
- ◆ Það er til lausn á þessu vandamáli.
- ◆ Ein aðferð sem hefur gefist vel er að brjóta niður verkefnin í litla búta og einbeita sér að hverjum og einum.



Skref fyrir skref

- ◆ Gerðu lista yfir allt sem þú hefur frestað eða látið sitja á hakanum.
- ◆ Settu verkefnin í forgangsröð.
- ◆ Taktu fyrsta verkefnið og bútaðu það niður í lítil skref eða áfanga.
- ◆ Æfðu verkefnið í huganum, skref fyrir skref.
- ◆ Skrifaðu niður það sem þú hefur gert.
- ◆ Einbeittu þér að því sem þú hefur náð að framkvæma.
- ◆ Taktu fyrir næsta verkefni á listanum.

Hugsanir sem standa í vegi framkvæmda



- ◆ Það sem þú þarft eða langar til að gera en gerir ekki.
- ◆ Hvað fer í gegnum huga þinn um leið og þú frestar verkinu eða kemur þér hjá því?
- ◆ Veldu eina af þessum hugsunum og reyndu að smíða skynsamlegt svar við henni.



Heimaverkefni úr 2. kafla:

VERKEFNI



Langtímamarkmið

Skref fyrir skref

Hugsanir sem standa í vegi framkvæmda

Markmið, undirmarkmið og leiðir

Vikuáætlun

Samantekt - hugleiðingar úr 2. kafla