

## Ćwiczenie: Wizualizacja Twoich celów

Wytrwałość i determinacja zależą od twoich celów. Ich wizualizacja pomoże Ci zachować koncentrację i śledzić postępy. Oto 3 sposoby, aby to zrobić:

**1. Pamiętaj, dlaczego: Poświęć** 10 minut na opisanie, jak twój cel przyczynia się do większej sprawy. Przypomnij sobie, dlaczego robisz to, co robisz! Pomoże ci to w czasie niepowodzeń w ponownym skupieniu się na celu.

**2. Znajdź Role Modele:** Kto lub jaki jest twój wzór do naśladowania? Dlaczego je podziwiasz?

**3. Wizualizuj swoje postępy i cele: Zapisz** swoje krótko-, średnio- i długoterminowe cele, a następnie dodaj możliwe do osiągnięcia punkty odniesienia, które możesz sprawdzić w czasie, aby śledzić swoje postępy. Może uda Ci się również stworzyć system nagród dla siebie, dzięki któremu będziesz mógł świętować kamienie milowe, które osiągniesz!

**Cel krótkoterminowy:**

**Wzorzec (wzorcy):**

**Moja nagroda:**

**Cel średniokresowy:**

**Wzorzec (wzorcy):**

**Moja nagroda:**

**Cel długoterminowy:**

**Wzorzec (wzorcy):**

**Moja nagroda:**