

## 4 ефективні стратегії для досягнення цілей

Новий рік – час великих планів і амбітних цілей! Але як зробити так, щоб список «досягнень» не перетворився на «нереалізоване»? Ми зібрали 4 техніки, які допоможуть вам структурувати мрії та впевнено йти до результату.

### 1. Матриця Ейзенхауера

Ця техніка дозволяє розставляти пріоритети, допомагає уникати метушні та фокусуватися на головному.

- Термінові та важливі завдання – виконати одразу.
- Не термінові, але важливі – запланувати.
- Термінові, але не важливі – делегувати.
- Не термінові та не важливі – викреслити.

### 2. Метод WOOP

Цей метод допомагає не лише мріяти, але й продумувати практичні кроки:

- ✓Wish (бажання) – що ви хочете досягти?
- ✓Outcome (результат) – який бажаний результат?
- ✓Obstacle (перешкоди) – які можуть бути труднощі?
- ✓Plan (план) – як ви подолаєте ці перешкоди?

### 3. Smart-цілі

Ця методика допомагає зробити ціль чіткою та досяжною. Ціль має бути:

- Specific (конкретною)
- Measurable (вимірюваною)
- Achievable (реальною для виконання)
- Relevant (відповідною вашим цінностям)
- Time-bound (з терміном виконання)

Наприклад, замість «Я хочу схуднути» запишіть «Я скину 5 кг до червня, займаючись спортом 3 рази на тиждень».

### 4. Техніка зворотного планування

Цей метод дає чітку структуру, зменшує стрес і мотивує на шляху до цілі.

- ✓Сформулюйте кінцеву мету й чітко визначте результат.

- ✓ Розбийте мету на етапи. Визначте основні кроки, які ведуть до цілі.
- ✓ Дробіть завдання. Розпишіть ваші дії для кожного етапу.
- ✓ Прив'яжіть до термінів. Розподіліть завдання по днях, тижнях.
- ✓ Оцінюйте та коригуйте. Щотижня перевіряйте прогрес і за потреби оновлюйте план.

Сміливо будуйте амбітні плани – з чітким підходом і підтримкою вони стають досяжними.

Джерело: Mentoly, «Психологічна підтримка»