

Krátkodobé – dlouhodobé cíle, poslání

Každý člověk by si měl být vědom svých životních hodnot a svého poslání, tedy kam v životě směřuje. Na jejich základě si pak můžeme stanovit své dlouhodobé a krátkodobé životní a finanční cíle. Krátkodobé cíle jsou zpravidla do jednoho roku (např. dovolená, vzdělávací kurz ...), mezi dlouhodobé můžeme zařadit od pořízení auta, přes luxusní dovolenou, studium dětí až po zajištění na stáří.

Houževnatost

= schopnost vytrvat a odolávat překážkám

Osobní značka

= to, co si lidé představí, když se řekne moje jméno.

Budování osobní značky je důležité zejména pro uplatnění na trhu práce – ať už v roli zaměstnance nebo podnikatele (pro toho je to ještě významnější) – ale také pro spokojený občanský život.

Ideální scéna

Ideální scéna je popis konkrétní představy o cíli, kterého chceme dosáhnout. Píšeme ji v přítomném čase, ich-formou. Důležité je popsat scénu skutečně konkrétně a v různých souvislostech. Pokud se jedná o ideální scénu osobního života, zahrnujeme soukromý i pracovní život, dosažené vzdělání, postavení, vztahy, životní role. Také se soustředíme na otázky aktivit, zážitků apod. V neposlední řadě také na popis klíčových hmotných věcí, kterými jsme obklopeni. Čím podrobnější představa je, tím lépe můžeme svou mysl na tento cíl zaměřit. Technika vychází z poznatků neurověd a opírá se o prokázaný fakt, že náš mozek nerozeznává realitu a představu. Pokud si ideální scénu pročítáme pravidelně a vědomě rozpracováváme její detaily, mozek s ní následně začne pracovat jako s realitou. Naše rozhodování pak pracuje na základě nově vytvořených stereotypů.