

STAWIANIE CELÓW. CO WARTO O TYM WIEDZIEĆ?



Autor biuletynu: **Małgorzata Taraszkiewicz**
Autor opracowania graficznego: **Maja Chmura** (majachmura@wp.pl)

Redaktor merytoryczny cyklu: **Joanna Dziędzic**
Redaktor z ramienia CKE: **Lucyna Grabowska**
Redaktor językowy: **Renata Frątczak**
Redaktor techniczny: **Stefan Drobner**

Stan prawny na dzień 1 grudnia 2005 r.

Wydawca: **Centralna Komisja Egzaminacyjna**
Warszawa 2006

ISBN 83-7400-206-9

Łamanie tekstu:
Trzecie Oko S.C. (trzecieoko@q.pl)

SPIS TREŚCI

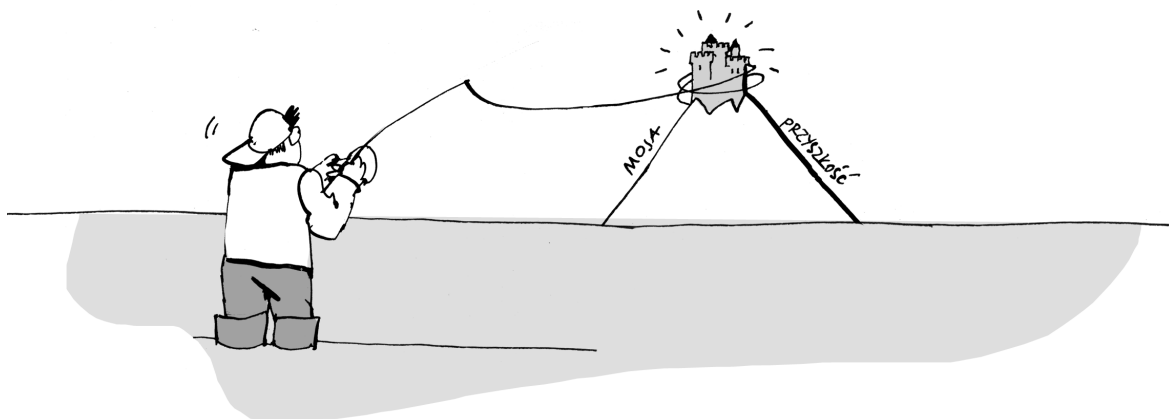
I. Narzędzia do dalszej pracy	4
II. Zaczynamy	5
III. Pierwsze bardzo ważne ćwiczenie	6
IV. Przymiarki	7
V. Test Wielorakiej Inteligencji	9
VI. Rozpoznaj swoje talenty	12
Cele, wizja, działanie	17
VII. Cele	17
VIII. Cele i wizja	28
IX. Cele, stoń i działanie	30

Witam cię Drogi Czytelniku!

*Prawdopodobnie masz kilkanaście lat i jesteś uczniem szkoły ponadpodstawowej. Być może za kilka lat, a może już za rok czeka cię **matura**, a także – kilka ważnych decyzji: jaką wybrać dalszą drogę kształcenia, jaki wybrać kierunek studiów, co tu zrobić z własnym życiem, własną przyszłością.*

*Jestem psychologiem i często spotykam się z młodymi ludźmi, uczniami z różnych szkół. Lubię z wami rozmawiać i pracować. Kiedyś jedna z moich młodych znajomych powiedziała tak: „Na świecie wszystko jest odwrotnie. Musimy decydować o swojej przyszłości wtedy, kiedy prawie nic o sobie nie wiemy”. Zgodziłam się z nią w zupełności. Ale nie ma innego wyjścia. Właśnie teraz, kiedy masz kilkanaście lat, musisz podjąć wiele ważnych decyzji, które wpłyną na kształt twojej przyszłości. Jedną z nich jest wybór dalszego kształcenia, a przedtem – **wybór przedmiotów maturalnych na część ustną i pisemną oraz decyzja – czy będzie to poziom podstawowy czy też podstawowy i rozszerzony.***

*Oczywiście nie jest tak, że raz podjętej decyzji nie można zmienić. Można, a nawet trzeba, kiedy okoliczności wskazują, iż nie pasuje do aktualnej sytuacji! Ale w naszym przypadku, kiedy chodzi o **wybór przedmiotów maturalnych** pod kątem Twojej dalszej drogi edukacyjnej, lepiej jest podjąć właściwe decyzje – bo to daje Ci szansę odpowiedniego przygotowania się. Po prostu da Ci szansę odnieść sukces bez dodatkowych kosztów i stresów!*



Chcę ci w tym pomóc i podpowiedzieć jak to zrobić, aby twoje wybory były jak najlepsze. Zaproponuję ci kilka narzędzi, którymi „zmierzymy” twoje skłonności zawodowe; porozmawiamy o tym, jak stawiać sobie cele, jak badać czy są dla ciebie odpowiednie i wreszcie – jak je realizować.



I. NARZĘDZIA DO DALSZEJ PRACY



Dziwisz się może, że napisałam o „narzędziach”. Nie, nie pomyliłam się, zaraz to wytłumaczę.

Zastanówmy się chwilę wspólnie.

Wyobraź sobie, że chcesz zatemperować ołówek. Jakie narzędzie do tego wykorzystasz?

Może nóż, szczyryk lub temperówkę. Temperówka wydaje się być najbardziej bezpieczna (raczej nie grozi pokaleczeniem się); w razie braku temperówki można skorzystać z noża, ale na pewno nie przyda ci się do naostrzenia ołówka młotek, piła, śrubokręt.

Pomyśl teraz, jakie narzędzia są przydatne do tego, aby naprawić przebitą dętkę, rozdarte spodnie lub zapchany zlew. Przyznasz zapewne, że tym razem na pewno nie będzie to temperówka!

Więc o jakich narzędziach możemy mówić, kiedy chcemy poplanować, czyli przewidywać przyszłość?

Chciałabym, zanim przejdziesz do dalszej lektury, abyś wymyślił kilka takich narzędzi. Mogą być zupełnie szalone, im bardziej uruchomisz wyobraźnię, tym lepiej.

Wymyśl je teraz, zanim przejdziesz dalej.



PROPONUJĘ NASTĘPUJĄCE NARZĘDZIA:

➔ Po pierwsze, właśnie twoją **wyobraźnię!**

A ponadto:

- ➔ **test twoich zdolności i talentów**, aby zbilansować twoje silne strony;
- ➔ **szkło powiększające**, aby przyjrzeć się dokładnie jak to z tobą jest lub **specjalny wykrywacz** bogactw naturalnych, które tkwią w tobie samym;
- ➔ **filmy mentalne**, które będziesz sam tworzył i reżyserował;
- ➔ **życiorysy** różnych ludzi, bo z historii innych ludzi można się wiele dowiedzieć;
- ➔ **lornetkę**, aby przeanalizować odległe perspektywy;
- ➔ **mapy**, bo przecież chodzi o wybór drogi;
- ➔ **kompas** z urządzeniem, które daje prztyczka, kiedy zbaczasz z kursu;
- ➔ oraz **szablony do przymiarek**;
- ➔ **i dużo, dużo informacji** na temat ważnych etapów twojej przyszłości: **matury**, dalszych możliwości kształcenia się (różnych form podejmowania studiów po szkole średniej) i oczywiście wymagań tam stawianych dla kandydatów.

Ta książeczka jest zaplanowana jak **poradnik**, który będziemy pisać razem.

Ja będę proponować ci różne narzędzia do ćwiczeń, ale wykonywanie tych ćwiczeń i myślenie nad odpowiedziami to już twoja sprawa. Chodzi przecież o twoje życie i twoją przyszłość.



NIKT ZA CIEBIE NIE MOŻE DECYDOWAĆ – DECYZJA NALEŻY DO CIEBIE.



ZACZYNAMY

Czy wiesz, że **możesz osiągnąć sukces w dowolnej dziedzinie życia?**

Czy wiesz, że każdy może zdać maturę i dostać się na wymarzony kierunek studiów?

Zastanów się, na ile w to wierzysz?

Zastanów się, na ile wierzysz w siebie i we własne możliwości?

- ➔ **na ile wierzysz w siebie?**
- ➔ **na ile wierzysz we własne możliwości?**



Wszystko zależy od tego, czy wybierzesz coś, co będzie zgodne z twoimi autentycznymi zasobami (bogactwami naturalnymi, które są w tobie) oraz czy odpowiednio się do tego przygotujesz.

AUTENTYCZNA WIARA W SIEBIE I W SWOJE MOŻLIWOŚCI TO FUNDAMENT POWODZENIA!

RESZTA – TO PRACA, ODPOWIEDNIE PRZYGOTOWANIE SIĘ.

Niektórzy uważają, że to inni mają lepiej, bo:

- » urodzili się i wychowali w takich czy innych rodzinach,
- » pochodzą z takiego czy innego miasta lub wsi,
- » chodzą do takiej lub innej szkoły,
- » mają taki lub inny wygląd, wzrost, kolor włosów itd.

Czy zdarza ci się, że tak czasem myślisz?

Owszem, bardzo dobre okoliczności życiowe mogą nieco ułatwić start w przyszłość, ale też mogą go utrudniać. Aby się o tym przekonać, warto postudiować życiorysy znanych postaci, o których bywa głośno w gazetach.

Zauważcie, że wiele znanych osób wcale nie miało ułatwionego startu, często było wręcz odwrotnie.

Zastanów się, czy jest jakaś osoba, którą podziwiasz? Może jest twoim idolem? Poszperaj, poszukaj informacji na temat historii tej osoby.

NIE MA CZEGOŚ TAKIEGO JAK WŁAŚCIWY CZAS CZY MIEJSCE NA DOBRE WYSTARTOWANIE. KAŻDE MIEJSCE I KAŻDY CZAS JEST DOBRY.

Czy wiesz kto to jest Yehudi Menuhin?
Jeśli nie wiesz – sprawdź w internecie lub encyklopedii.

Sir Yehudi Menuhin zaczął ćwiczyć grę na skrzypcach w wieku 4 lat, we własnym domu:

» czy dom jest dobrym miejscem do startu?

Zadebiutował na scenie w wieku 7 lat w San Francisco:

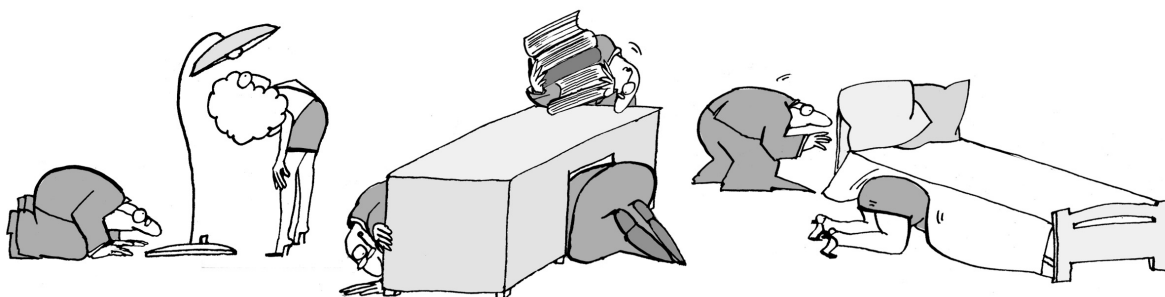
» czy San Francisco jest jedynym dobrym miejscem do startu?

Uczęszczał do szkoły z internatem w Stoke d'Abernon koło Londynu:

» czy tylko szkoła w Stoke d'Abernon daje gwarancje sukcesu?

Jaki z tego płynie wniosek?
Pomyśl, jakiej odpowiedzi udzieliłbyś sam sobie.

SUKCES TKWI GDZIE INDZIEJ. GDZIE?



Warto wiedzieć, czego szukamy, bowiem to kanalizuje naszą uwagę, koncentruje siłę, daje odporność na różne czynniki zakłócające...

Ale zanim to wyjaśnimy – proponuję pierwsze bardzo ważne ćwiczenie.



PIERWSZE BARDZO WAŻNE ĆWICZENIE

Przeczytaj instrukcję:

Usiądź w jakimś spokojnym miejscu, tak aby nikt ci nie przeszkadzał.

Pomyśl: **co bym chciał w życiu robić.**

Pomyśl **najodważniej jak potrafisz!**

Być może wiele razy mówiłeś komuś o własnych marzeniach, a ta osoba (te osoby) starały się zniechęcić cię. Może usłyszałeś: „o, to nie dla ciebie, nie rozśmieszaj mnie!”

Teraz o tym zapomnij: słuchaj tylko swego głosu.

Oddechnij kilka razy głęboko i wyobraź sobie, że teraz możesz czuć się absolutnie wolny w swoim myśleniu.

Nie spiesz się, poczekaj spokojnie aż przyjdą ci do głowy ważne obrazy, może słowa. Na pewno sam poczujesz, że to właśnie jest TO.

TERAZ:

POMYŚL: CO BYM CHCIAŁ W ŻYCIU ROBIĆ.

ALE... NAJODWAŻNIEJ JAK POTRAFISZ!

Odpowiedź zapisz lub narysuj.

A jeśli nadal nie wiesz...

Może się tak oczywiście zdarzyć, że nic ci nie przychodzi do głowy. Nie przejmuj się. Prawdopodobnie nie masz wprawdy w myśleniu w ten sposób, to ćwiczenie polega na tym, że jakby telefonujesz do samego siebie, jeżeli robisz to rzadko albo wcale – po prostu nie masz wypracowanej takiej „gorącej linii” z samym sobą.

Cóż, zalecana jest cierpliwość i ewentualnie rozgrzewka do myślenia o sobie.

Teraz dam ci kilka rad, co możesz zrobić.

1. Pytanie „**co bym chciał w życiu robić?**” zadaj sobie na głos i idź na spacer (tylko sam ze sobą!).
Przestań myśleć o tym pytaniu, tylko czekaj aż odpowiedź sama przyjdzie.
2. Skorzystaj z narzędzia, które się nazywa **przymiarki**.



PRZYMIARKI

PRZYMIARKA PIERWSZA

Pomyśl, czy znasz jakieś osoby, które robią coś, co mógłbyś opisać w następujący sposób: „to mi się bardzo podoba, to jest fantastyczne, też bym tak chciał; jestem pewny, wiem, czuję, że to byłoby właśnie TO”.

Pomyśl o własnych kolegach, rówieśnikach, rodzinie, znajomych, o osobach, które znasz z książek, gazet, telewizji itd. Mogą to być osoby, które żyły kiedyś lub żyją obecnie.

Ale nie ograniczaj się głosami wewnętrznej krytyki, nie krytykuj sam siebie (myślenie typu: „och, co za głupi pomysł...” jest zabronione!).

Myśl odważnie – nie stawiaj sobie żadnych barier!

Wpisz do każdej ramki 5 takich osób, a poniżej napisz, co te osoby robią, napisz to, co właśnie wywołuje w tobie takie poruszenie, co ci się w nich podoba, co cię w nich fascynuje.

OSOBA 1.	OSOBA 2.	OSOBA 3.	OSOBA 4.	OSOBA 5.

PRZYMIARKA DRUGA

Masz już zrobioną listę osób? Dobrze, to pracujemy dalej.
 Pora na kolejną przymiarkę.
 Teraz wyobraź sobie, że – tak jak aktor w filmie, wchodzisz w rolę tej osoby i przez chwilę nią się stajesz: zachowujesz się jak ona, myślisz to, co ona, robisz to, co ona.
 W której roli czujesz się najlepiej?
 Poniżej, w odpowiednim miejscu, możesz zapisać własne przemyślenia, uwagi itp.

OSOBA 1.	
OSOBA 2.	
OSOBA 3.	
OSOBA 4.	
OSOBA 5.	



Być może, wchodząc w rolę jednej z tych osób, poczułeś coś na kształt „aha!”.

AHA – O TAK, TAK, TO WŁAŚNIE BARDZO MI ODPOWIADA!

Jeśli coś takiego się zdarzyło – napisz duże „AHA!” przy określonej osobie.
 Może jesteśmy na tropie czegoś ważnego dla ciebie?

PRZYMIARKA TRZECIA

Wróć teraz do opisu osób, który wykonałeś podczas przymiarki pierwszej (str. 7).
 Przeczytaj opis wybranej przez siebie postaci, ale tak jakby ten opis dotyczył ciebie.
 Co czujesz teraz?

Zapisz swoje przemyślenia tutaj →

Jeżeli czujesz:
 zadowolenie, radość,
 serce zaczyna ci nieco szybciej bić,
 masz ochotę podskakiwać...
 to może znaczyć,
 że odkryłeś
 coś ważnego o sobie!



TEST WIELORAKIEJ INTELIGENCJI

Kolejny sposób na odszyfrowywanie samego siebie to test.

Zaraz zaproszę cię do wykonania testu, w wyniku którego narysujesz profil twoich różnych inteligencji.

Może cię dziwi, że piszę o inteligencjach w licznie mnogiej?

Jakiś czas temu pewien mądry profesor z uniwersytetu w Harvardzie ogłosił światu, że ni mniej, ni więcej tylko, że każdy człowiek jest inteligentny, każdy posiada swój własny profil inteligencji, każdy ma prawo do własnego profilu inteligencji i – uwaga – każdy profil jest OK!

KAŻDY PROFIL JEST OK!

Do tej pory uważano, że o inteligencji człowieka decydują przede wszystkim jego zdolności językowe (np. bogaty zasób słownika) oraz zdolności do myślenia matematycznego i logicznego (np. rozwiązywanie problemów matematycznych).

Ale ten profesor (nazywa się Howard Gardner) powiedział, że ludzie mają wiele różnych inteligencji, które trzeba koniecznie brać pod uwagę, bo właśnie one są podstawą zdolności i talentów, które decydują, np. o wyborze przyszłej kariery edukacyjnej i zawodowej.

Człowiek, który realizuje własne zdolności i talenty jest po prostu bardziej zadowolony z życia, a nawet szczęśliwy. Ma więcej energii, jest bardziej odporny na trudności, lepiej uczy się i pracuje... bo nauka i praca jest jego pasją, robi to, co jest dla niego ważne!

A jak się czuje człowiek, który robi coś przeciw sobie, albo co nie ma związku z jego talentami? Sam odpowiedz:

1. _____
2. _____
3. _____

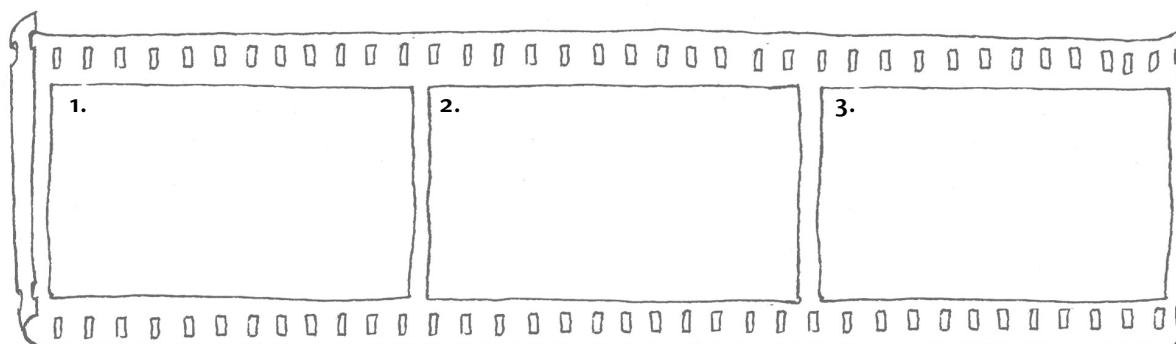
Może to być dla ciebie trudne do wyobrażenia, ale mimo wszystko... wyobraź sobie, że każdy polityk, szewc, muzyk, chirurg, aktor, piłkarz, poeta, sprzedawca, finansista itd. **też kiedyś był dzieckiem!**

Już w dzieciństwie przejawiali pewne cechy i zachowania, które doprowadziły ich do miejsca, w których teraz są.

Jeśli chcesz – możesz teraz powrócić w myślach do osób, które wymieniałeś podczas przymiarki pierwszej i drugiej.

Spróbuj **pobawić się w reżysera** i nakręć krótki film (w głowie), w którym te osoby przenosisz do wieku, w którym ty sam teraz jesteś: co one teraz robią, czym się zajmują, jakie kończą szkoły, czego się uczą...

Skorzystaj z własnej wyobraźni, poczytaj życiorysy lub – jeśli masz okazję – po prostu się spytaj! Poniżej masz 3 klatki filmowe do zagospodarowania. Wyobraź sobie, że są to STOP-KLATKI i jeśli chcesz – zapisz fragmenty filmu.



Przejdźmy do testu.

Pamiętasz, pisałam o profesorze Gardnerze, który mówi, że każdy człowiek ma swój własny profil inteligencji. Teraz chcę cię zaprosić do rozwiązania testu, a potem narysowania twojego profilu inteligencji.

W tabelkę poniżej będziesz zapisywać swoje odpowiedzi.

Jeśli uważasz, że:

- ➡ **ZGADZAM SIĘ W ZUPEŁNOŚCI** – ZAKREŚL 3 KRATKI w odpowiednim miejscu
- ➡ **ZGADZAM SIĘ TAK „ŚREDNIO”** – ZAKREŚL 2 KRATKI w odpowiednim miejscu
- ➡ **TO DO MNIE NIE PASUJE** – ZAKREŚL 1 KRATKĘ w odpowiednim miejscu

TWÓJ PROFIL WIELORAKIEJ INTELIGENCJI

Nazwa inteligencji	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. matematyczno-logiczna	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. językowa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. ruchowa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. muzyczna	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. interpersonalna	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. wizualno-przestrzenna	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. przyrodnicza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. intrapersonalna	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PRZYKŁAD:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. matematyczno-logiczna	☒	☒	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. językowa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pytanie nr 1. Lubię rozwiązywać zagadki i problemy logiczne. **(1)**
Odpowiedź: „Zgadzam się w zupełności”, czyli 3 punkty.

1. Lubię rozwiązywać zagadki i problemy logiczne. **(1)**
2. Jestem dobry w liczeniu w pamięci, szacowaniu i mierzeniu. **(1)**
3. Jestem dobry w wyszukiwaniu połączeń pomiędzy zagadnieniami. **(1)**
4. Lubię przedmioty ścisłe i techniczne. **(1)**
5. Potrafię dobrze zaplanować czas, jaki poświęcam na pracę domową i uczę się dobrze dzięki logicznym wyjaśnieniom. **(1)**
6. Lubię słowa – czytanie książek, chodzenie do teatru, poezję. **(2)**
7. Lubię rozwiązywać krzyżówki i zagadki słowne. **(2)**
8. Łatwo uczę się z książek, kaset, internetu i wykładów. **(2)**
9. Jestem dobrym rozmówcą, posługuję się bogatym słownictwem. **(2)**
10. Dobrze piszę, na przykład opowiadania, poezję, listy, polecenia. **(2)**
11. Lubię ćwiczenia fizyczne. **(3)**
12. Uczę się dobrze, gdy mogę coś wykonać. **(3)**
13. Jestem dobry w sporcie i grach. **(3)**
14. Mam zdolności manualne, na przykład potrafię sporządzać modele, majsterkować, szyc. **(3)**
15. W tańcu czuję się jak ryba w wodzie. **(3)**
16. Jestem dobry w tworzeniu muzyki, śpiewaniu lub graniu na instrumentach. **(4)**
17. Z łatwością zapamiętuję wiersze, poezję i rymowanki. **(4)**
18. Często słucham muzyki i łatwo przychodzi mi rozpoznawanie melodii. **(4)**
19. Mam dobre wyczucie rytmu. **(4)**
20. Czytam nuty, umiem komponować muzykę. **(4)**

ZAJMIE CI TO OKOŁO 10 MINUT...

21. Jestem wrażliwy na to, co myślą i czują inni. **(5)**
22. Jestem przekonujący i potrafię uczyć innych tego, czego się nauczyłem. **(5)**
23. Lubię należeć do klubów lub kółek zainteresowań. **(5)**
24. Lubię pracować w zespole i dobrze przychodzi mi uczenie się w grupie. **(5)**
25. Łatwo zawieram przyjaźnie. **(5)**
26. Mam zmysł orientacji i potrafię dobrze oceniać odległości i przestrzenie. **(6)**
27. Jestem dobry w wyobrażaniu sobie rzeczy w umyśle. **(6)**
28. Jestem dobrym obserwatorem – dostrzegam rzeczy, których nie zauważają inni. **(6)**
29. Uczę się z wykresów, diagramów i map. **(6)**
30. Jestem dobry w sztuce, modelowaniu lub rzeźbieniu. **(6)**
31. Interesują mnie kwestie związane ze środowiskiem naturalnym. **(7)**
32. Podobają mi się programy przyrodnicze i/lub trzymam w domu zwierzęta. **(7)**
33. Potrafię rozpoznać i nazwać wiele rodzajów kwiatów, roślin i drzew. **(7)**
34. Potrafię wyobrazić sobie siebie pracującego w rolnictwie, albo jako biologa lub astronoma. **(7)**
35. Interesują mnie sprawy związane ze zdrowym życiem, zdrowym jedzeniem itp. **(7)**
36. Jestem dobry w tworzeniu planów i określaniu swoich celów. **(8)**
37. Lubię pracować/uczyć się samotnie i w ciszy. **(8)**
38. Jestem dobry w uczeniu się na swoich błędach i doświadczeniach. **(8)**
39. Prowadzę pamiętnik lub zapiski. **(8)**
40. Przejmuję się losami naszej planety. **(8)**

Przyszła pora na skorzystanie z narzędzia: **szkło powiększające**.
Przyjrzyj się uważnie otrzymanym wynikom i profilowi.

Co podpowiada ci twój profil inteligencji?

Być może w jakimś obszarze masz maksimum punktów...
Gdzie ulokowane są twoje najsilniejsze strony?

ZAPAMIĘTAJ:

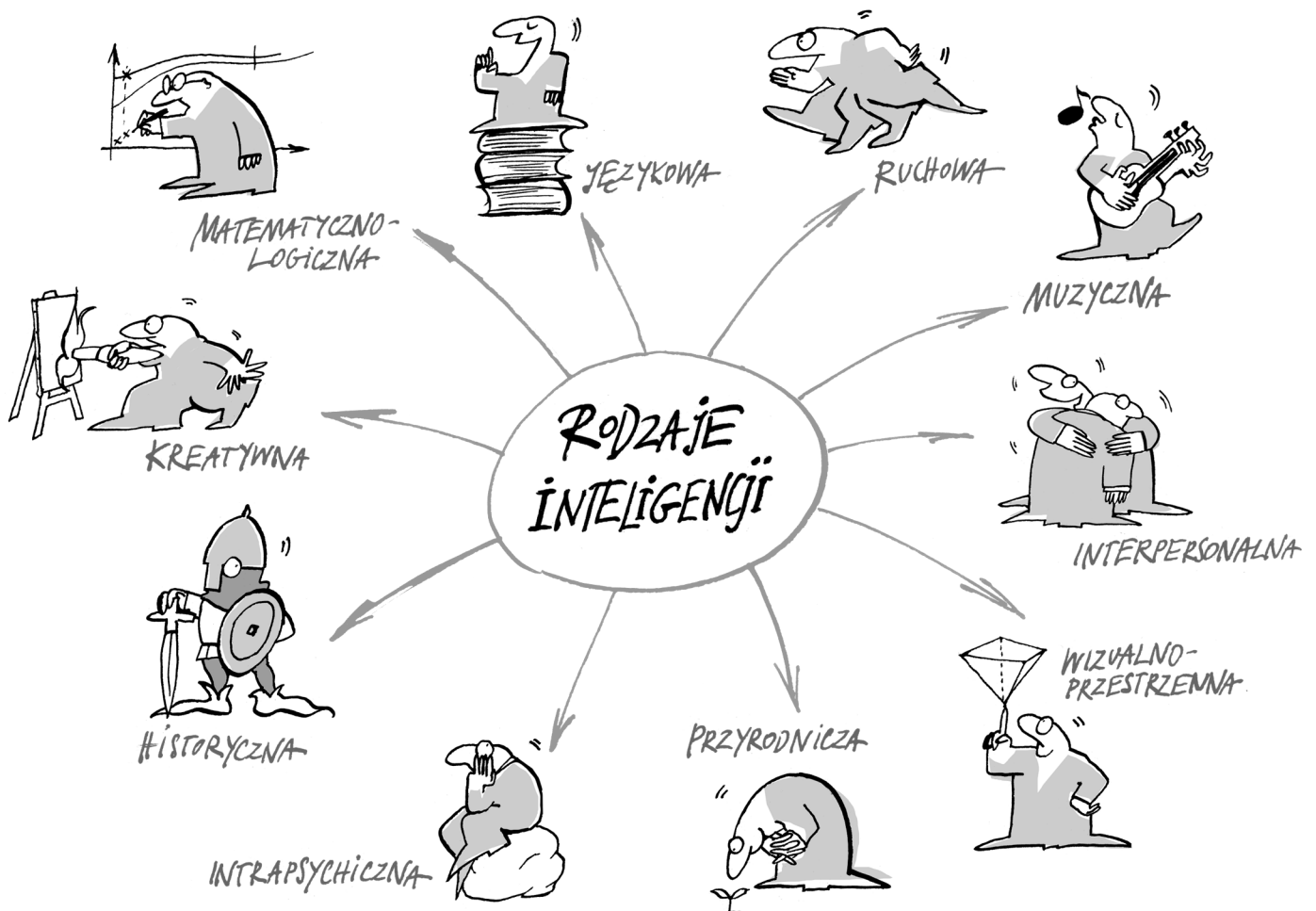
**DO OSIĄGNIĘCIA SUKCESU
POTRZEBNE JEST ZHARMONIZOWANIE
WSZYSTKICH POZYTYWNYCH CECH,
NIE ZAŚ WAD!**

PRZYMIARKI I PODPOWIEDZI

Teraz będzie trochę do czytania.

Zamieszczam opis poszczególnych rodzajów inteligencji: jakie z nich wynikają skłonności zawodowe oraz jak się te różne inteligencje przejawiają na co dzień.

Opisy te potraktuj jako **szablony do przymiarek**. Podkreślaj opisy, które pasują co Ciebie.





INTELIGENCJA MATEMATYCZNO-LOGICZNA (ZWANA TEŻ NUMERYCZNO-LOGICZNA)

jest właściwa ludziom, których porywa świat abstrakcji i precyzji logicznego myślenia oraz zamięrowanie do nauk ścisłych. Fascynuje ich świat teorii, badanie poprawności, wynikania, stawianie hipotez, analiza i synteza obrazów całości.

Inteligencję tę posiadają wybitni przedstawiciele nauk ścisłych, detektywi, prawnicy, księgowi, bankierzy, statystycy, metodolodzy, analitycy, planiści, programiści komputerowi. Ale także czytelnicy książek detektywistycznych, miłośnicy testów i rozwiązywania problemów logicznych, gier umysłowych, szachów oraz wypełniania PIT-ów, obliczania liczby potrzebnych kafelków w łazience i planowania domowego budżetu.

Jak przejawia się u ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.



INTELIGENCJA JĘZYKOWA (ZWANA TEŻ LINGWISTYCZNĄ, WERBALNĄ)

cechuje ludzi zainteresowanych językiem, wyrażaniem się przy pomocy słów. Posiadają oni bogaty słownik i intuicję językową, przy pomocy słowa komunikują się niezwykle sprawnie, często mistrzowsko. Ich ulubione zajęcia to czytanie, pisanie, mówienie, tłumaczenia.

Osoby o tym typie inteligencji to: wybitni pisarze, poeci, dziennikarze, przywódcy polityczni, lingwiści, tłumacze, korektorzy, prawnicy, nauczyciele, negocjatorzy, sprzedawcy. Ale także miłośnicy literatury („pożeracze książek”), osoby z zamięrowaniem oddające się łamigłówkom językowym (np. grający w scrabble, rozwiązujący krzyżówki), zasypujący innych listami i pocztówkami z wakacji, zbieracze ciekawych sentencji, przypowieści i anegdot.

Jak przejawia się u ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.



INTELIGENCJA RUCHOWA (ZWANA TEŻ KINESTETYCZNĄ)

jest charakterystyczna dla osób, które mają zamięrowanie do ruchu. Odznaczają się niezwykłym poczuciem równowagi i harmonią ruchów (cechuje ich tzw. zręczność, gibkość, elastyczność) oraz precyzją w wyrażaniu swoim ciałem różnych stanów psychicznych i w ogóle narracji (wysoka umiejętność ekspresji). Niezwykłe zdolności dotyczą także manipulacji, ruchów rąk. Tych ostatnich – podobnie jak osoby o inteligencji wizualno-przestrzennej, interesuje konstrukcja i dekonstrukcja rzeczywistości oraz innowacyjność, choć w nieco innych obszarach.

Inteligencja kinestetyczna „wypełnia” świetnych tancerzy, aktorów, sportowców, rzeźbiarzy, chirurgów i mechaników. Posiadają ją ludzie o dużej koordynacji ruchowej i znakomitej kondycji fizycznej. Na co dzień przejawia się w zamięrowaniu do wszelkiej aktywności ruchowej: tańca, aerobiku, spacerów, uprawiania sportu, majsterkowania, robótek na drutach i zabieraniu całej rodziny na przejażdżki rowerowe.

Jak przejawia się u ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.



INTELIGENCJA MUZYCZNA

to domena osób, które odznaczają się niezwykłą wrażliwością na dźwięki i ich konstelacje. Słyszą więcej i poprzez dźwięki wyrażają swój obraz świata.

Inteligencja muzyczna cechuje wybitnych kompozytorów, śpiewaków, dyrygentów, producentów instrumentów muzycznych i konserwatorów sprzętu muzycznego, recenzentów wydarzeń muzycznych i dobrych mówców. A także imitatorów dźwięków, fanów muzyki klasycznej i nie tylko, koneserów opery czy operetki, kolekcjonerów płyt i kaset z muzyką oraz wszystkich ludzi z potrzebami posiadania wysokiej klasy sprzętu hi-fi, wrażliwym uchem na hałasy, trzaski i brzmienie świata.

Jak przejawia się u ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.



INTELIGENCJA INTERPERSONALNA

jest właściwa ludziom o bardzo wysokiej wrażliwości na relacje międzyludzkie. Cechuje ich: wysoka empatia, nadzwyczajne zainteresowanie i rozumienie innych, nastawienie usługowe, wspieranie różnorodności. Obdarzeni są cechami liderów: potrafią uczyć i naturalnie wpływać na innych, łagodzić konflikty, naturalnie przewodzą, tworzą więzi, współpracują.

Inteligencja interpersonalna jest właściwa wybitnym liderom (politycznym, społecznym i religijnym), sprzedawcom, psychoterapeutom, nauczycielom, menedżerom, dyrektorom, negocjatorom, sekretarkom, pracownikom socjalnym, lekarzom i pielęgniarzom. Na co dzień przejawia się w zainteresowaniu kontaktami z różnymi ludźmi, posiadaniu dużej liczby znajomych i przyjaciół, uznaniu przez otoczenie za osobę bezpośrednią, komunikatywną i kontaktową, obdarzaną zaufaniem. Posiadają dobry kontakt z rodziną, dziećmi. Potrafią wyrażać swoje uczucia, mają zasadniczo pozytywny stosunek do życia. Ten rodzaj inteligencji cechuje także osoby, które czytają poradniki typu „Jak lepiej zrozumieć drugiego człowieka”, a nabyte umiejętności stale doskonalą. Są wrażliwi na różne typy ludzkich osobowości, potrafią pomagać. Często obdarzeni są talentem Pigmaliona – znakomicie wspierają innych w rozwoju!

Jak przejawia się u ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.



INTELIGENCJA WIZUALNO-PRZESTRZENNA

cechuje ludzi, którzy z łatwością poruszają się w przestrzeni relacji trójwymiarowych wobec obiektów praktycznych lub teoretycznych. Interesuje ich konstrukcja, rekonstrukcja lub dekonstrukcja rzeczywistości. Są elastyczni, innowacyjni i otwarci na nowe sytuacje i rozwiązania w tym obszarze.

Inteligencja wizualno-przestrzenna wybija się znacząco u wybitnych architektów, malarzy, rzeźbiarzy, konstruktorów, projektantów mody, krawcowych, a także strategów, nawigatorów, przewodników, fizyków teoretycznych i szachistów. A także ujawnia się u uzdolnionych przestawiaczy mebli w domu i samodzielnych dekoratorów wnętrz, projektantów altan w ogródkach i dekoracji swojego otoczenia oraz tych, od których jako prezent dostaniesz samodzielnie wykonaną zabawkę przestrzenną lub latawiec opakowany w piękne pudełko z kokardą.

Jak przejawia się u ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.



INTELIGENCJA PRZYRODNICZA (ZWANA TEŻ EKOLOGICZNĄ)

charakteryzuje ludzi, którzy przejawiają istotne zainteresowanie naturalnym otoczeniem człowieka, światem w jego przyrodniczo-geograficznym opisie. Pasjonuje ich: świat przyrody, ochrona i obrona żyjących istot, nie tylko ginących gatunków. Uwielbiają podróże. Interesuje ich życie zgodne z naturalnym rytmem przyrody i świata.

Inteligencja przyrodnicza cechuje w dużej mierze podróżników, ekologów, odkrywców nowych lądów, przedstawicieli nauk biologicznych i geograficznych, weterynarzy. W innych wymiarach przejawia się u osób uciekających od zagrożeń i zanieczyszczeń cywilizacji do zdrowego trybu życia, zdrowej wody, żywności i trybu życia. Są tu miłośnicy turystyki, a także kolekcjonerzy różnych diet, książek kucharskich i nabywcy ekologicznych garnków. Są tu też miłośnicy natury i zwierząt, dbający o ich obronę. Dbający o ochronę życia, czystość świata i harmonijne z nim współistnienie!

Jak przejawia się u ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.



INTELEGENCJA INTRAPSYCHICZNA (ZWANA TEŻ DUCHOWĄ)

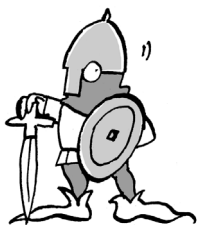
jest właściwa osobom obdarzonym tzw. bogatym życiem wewnętrznym. Cechuje ich nadzwyczajna samoświadomość, zdolność do rozpoznawania swoich emocji, uczuć, wartości, przy zachowaniu dystansu do siebie, wysoka samoregulacja, spolegliwość. Interesuje ich spójność i harmonia wewnętrzna. Prawdopodobnie wśród tej grupy znajdują się osoby obdarzone tzw. inteligencją moralną, która charakteryzuje osoby o dużej wrażliwości moralnej, spójnych w słowach i czynach.

Inteligencja intrapsychiczna dominuje u wybitnych filozofów, mistyków, psychoterapeutów, pisarzy, poetów, kompozytorów. Cechuje każdego, kto ma tzw. życie wewnętrzne, kto rozumie swoje emocje, uczucia, wartości, motywacje, stany psychiczne; ma do nich dystans i poczucie humoru. A także interesuje się osobistym rozwojem, doskonaleniem dyspozycji psychicznych poprzez lektury, medytację, ćwiczenia umysłowe, udział w rozmaitych treningach. Swoje refleksje nad sobą i swoim życiem notują w prowadzonym pamiętniku. Także tu mieszczą się osoby zainteresowane prawem, przestrzeganiem reguł, zasad, kodeksów, tropiące naruszenia prawa i dyscypliny. Osoby o wysokiej inteligencji moralnej stają się autorytetami moralnymi.

Jak przejawia się u ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.

Poniżej znajdziesz 2 opisy rodzajów inteligencji, które jeszcze nie zostały uwzględnione w teście. Cały czas badacze rozwijają ten temat i wkrótce test zostanie wzbogacony o inne typy inteligencji. Załączam opisy tych rodzajów inteligencji, bo może znajdziesz w nich opis samego siebie.



INTELEGENCJA HISTORYCZNA

właściwa dla ludzi zainteresowanych zmianami w aspekcie rozwoju świata, zainteresowanych przeszłością i jej utrwalaniem, obdarzonych ogromną wyobraźnią, umożliwiającą symulację przeszłych zdarzeń na podstawie dostępnej faktografii i znalezisk kultury materialnej. Osoby te pasjonuje analiza dziejów człowieka i cywilizacji, są niejako wtopione w przeszłość. Prawdopodobnie ten rodzaj inteligencji posiadają także ludzie o przeciwnej orientacji czasowej: prognostycy, futuryści.

Inteligencja historyczna cechuje oczywiście wielkich historyków oraz archeologów – odkrywców zagubionych miast czy państw. Także biografów, dziejopisarzy, konserwatorów zabytków i „prawdziwych” kolekcjonerów (czołgów, znaczków, skorup pradawnych naczyń). Tu mieszczą się osoby zafascynowane książkami historycznymi, ale także z dużym zacięciem słuchające historii życia innych ludzi. A także futuryści, stawiający prognozy cywilizacyjne, z dużą wyobraźnią wybiegający naprzód.

Jak przejawia się u ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.



INTELEGENCJA KREATYWNA (INACZEJ TWÓRCZA)

jest właściwa osobom, dla których istotą życia jest zmiana pewnych stanów rzeczy na lepsze. To ich właśnie cechuje myślenie innowacyjne, „promieniste”, nie ograniczone żadnymi barierami. Tworzą, kreują, wymyślają... rzeczy, których jeszcze nie ma.

Inteligencję kreatywną mają ludzie twórcy, a ich produkty mają cechy wysokiej jakości – czasem są genialne! (Mogą też być genialnie nieprzydatne!). Zajmuje ich wiele spraw, interesuje niemal wszystko, znakomicie sobie radzą w nowych sytuacjach, uwielbiają zmiany, wyzwania, nowe, trudne, nieoczywiste obszary do zagospodarowania. Na co dzień to bardzo kreatywni i produktywni ludzie, rzucający pomysłami i na tyle obdarzeni poczuciem humoru, że w prezencie podarują ci butelkę coca-coli opakowaną we wstęgę Mobiusa i na pewno znajdą sposób na przeróżne „niemożliwe” stany rzeczy. Także tu mieszczą się nieustanni „poprawiacze”, przerabiacze. Prawdopodobnie znany wszystkim bohater dziecięcej kreskówki – Pomysłowy Dobromir jest świetnym przedstawicielem tej grupy, a poza tym bardzo wielu z nas!

Jak przejawia się u ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.

ZABAWA:

Postaraj się ułożyć wzór różnych inteligencji dla określonego zawodu.

Przemyśl, jakie rodzaje inteligencji mają wybitni przedstawiciele wymienionych niżej zawodów:

Poeci	→	_____
Nauczyciele	→	_____
Piłkarze ekstraklasy	→	_____
Reżyserzy	→	_____
Aktorzy	→	_____
Sprzedawcy	→	_____
Tłumacze	→	_____
Kreatorzy mody	→	_____
Fryzjerzy	→	_____
Prawnicy	→	_____
Sprzedawcy	→	_____
Negocjatorzy	→	_____
Piloci samolotów	→	_____
Rajdowcy samochodowi	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____

JESTEŚMY W POŁOWIE, WIĘC PORA NA PIERWSZE PODSUMOWANIE.

Mamy za sobą sporą rozgrzewkę w myśleniu o samym sobie.

Jak sądzę, nie są to ćwiczenia, które często wykonujecie. Prawda?

Mogło być trochę trudno, ale jeżeli jesteś jeszcze z nami, to znaczy, że chcesz dowiedzieć się więcej, więcej o sobie nauczyć – więc czas na ćwiczenia trudniejsze!

GOTOWY?

To – ZAPRASZAM DALEJ...



Przed nami do omówienia takie tematy:

CELE WIZJA DZIAŁANIE

Zastanów się teraz, z czym kojarzą ci się te słowa: cele, wizja, działanie?
Co już wiesz na ten temat?
Czego byś się chciał dowiedzieć?
Postaw pytania.



CELE

Albo odpowiedz na pytania poniżej:

- ➔ Czy wszyscy ludzie realizują te same cele?
- ➔ Czy wszystkim ludziom udaje się zrealizować ich cele?
- ➔ Dlaczego części ludzi udaje się zrealizować postawione cele, a części – nie?
- ➔ Czy tobie udało się kiedyś zrealizować cel, który sobie postawiłeś?
- ➔ Czy jest taki cel, którego nie udało ci się zrealizować?
- ➔ Czy masz taki cel, który jakby „drzemie” w twoich myślach, tj. myślisz o nim, ale nie zaczynasz go realizować (z jakich powodów, tymczasem – nieważne)?

Oczywiście **każdy z nas realizuje najlepiej swoje własne cele.**

Chociaż, z pewnego (bardzo wysokiego) punktu widzenia wszyscy realizują ten sam cel, bo każdy chce być po prostu SZCZĘŚLIWY.

Ale – zgodzisz się zapewne ze mną, że każdy z nas to SZCZĘŚCIE rozumie i czuje nieco inaczej. Możemy więc mówić, że każdy człowiek realizuje swoje własne cele, wyznacza sobie własną ścieżkę życiową, ma własny plan, kieruje się własną mapą życia.

Wielu ludzi udaje się zrealizować swoje cele, i te małe, i te duże.

Ale wielu się nie udaje.

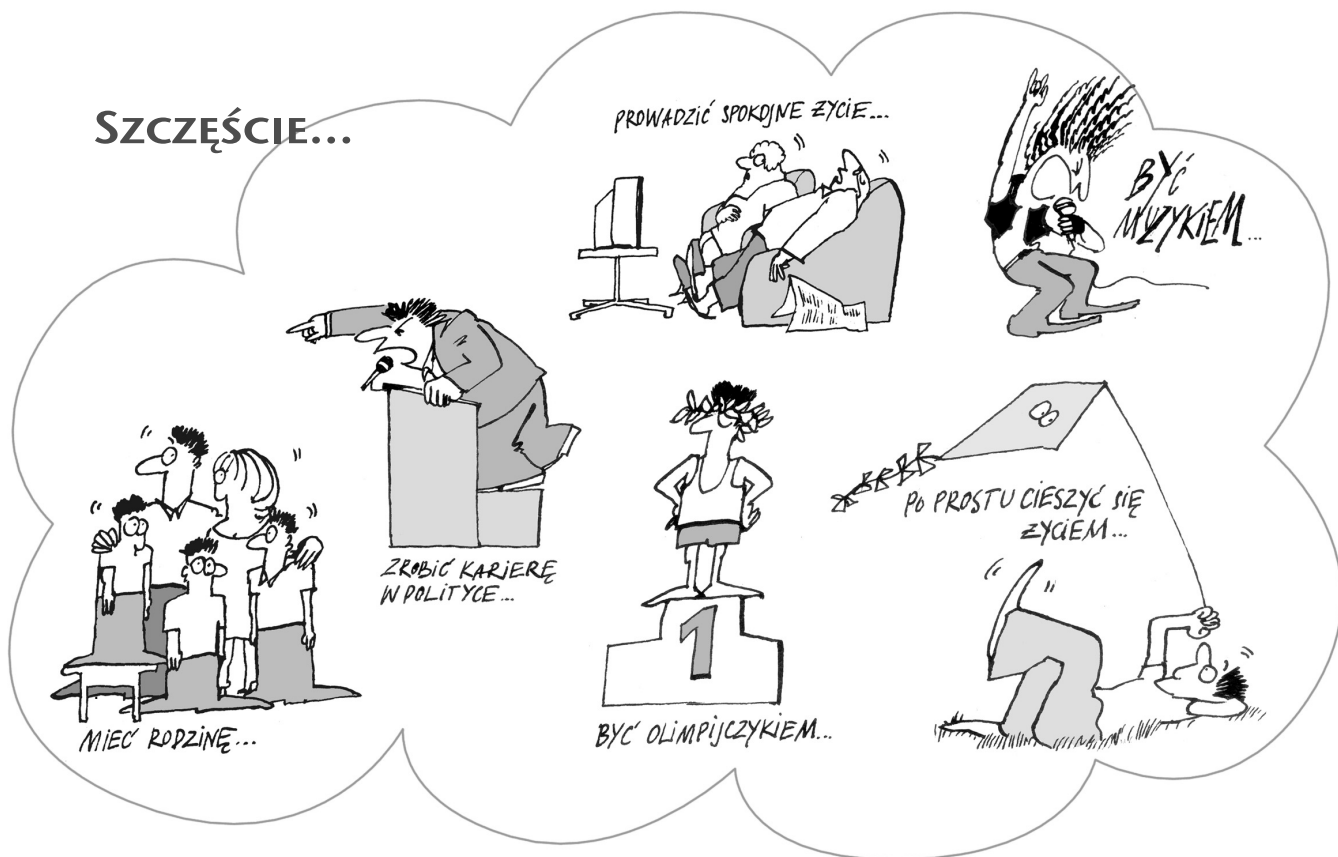
Na pewno pamiętasz sytuacje, kiedy udało ci się zrealizować swój cel i przeciwnie – kiedy się nie udało.

Przypomnij sobie po dwa przykłady z obu kategorii – czy masz przecucie (albo wiesz), dlaczego tak się stało?

Czy te cele były dla ciebie ważne?

W dalszej części zajmiemy się opisaniem, jak należy **formułować** cele, aby przeszły ze strefy WYOBRAŹNI do twojego ŻYCIA, a następnie je **formatować**, zgodnie z naszymi autentycznymi potrzebami, możliwościami i talentami.

SZCZĘŚCIE...

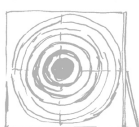


Zapraszam teraz do określenia kilku celów, które są dla Ciebie ważne, na których realizacji Ci zależy. To będzie **LISTA CELÓW** do naszej dalszej pracy. Uwaga! Jeśli chcesz, możesz je oczywiście w trakcie pracy zmienić.

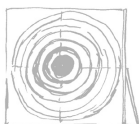
Napisz kolejno cel związany z:

1. twoją maturą,
2. twoją dalszą edukacją,
3. twoim przyszłym życiem zawodowym,
4. twoim życiem osobistym.

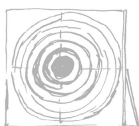
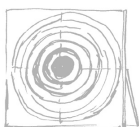
Napisz te cele tak, jak potrafisz. Po dalszej lekturze i ćwiczeniach – popraw je tak, aby były dobrze skonstruowane, czyli zgodnie z zasadami, które są opisane dalej.



CEL ZWIĄZANY Z MATURĄ

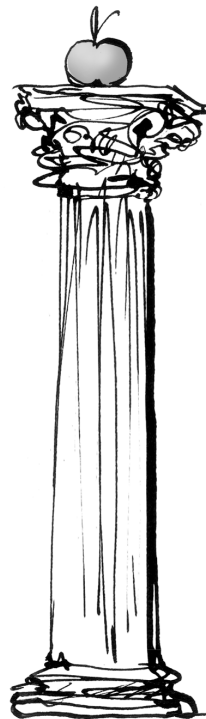


CEL...



DOBRE POSTAWIONY CEL JEST:

- ➔ PRECYZYJNIE OKREŚLONY,
- ➔ SFORMUŁOWANY W SPOSÓB POZYTYWNY,
- ➔ MOŻLIWY DO SAMODZIELNEGO OSIĄGNIĘCIA,
- ➔ EKOLOGICZNY.



1. CEL MUSI MIEĆ OKREŚLENIE PRECYZYJNE (SPECYFICZNE).

Czego chcesz? Jak ma być?

Na żadnej stacji świata nie kupisz biletu do miejscowości GDZIEKOLWIEK.

W żadnym sklepie nie dostaniesz towaru, który się nazywa COKOLWIEK.

Jedyne miejsce, jakie mi przychodzi do głowy, gdzie można zamówić coś jakkolwiek, to gabinet fryzjerski. (Myślę, że zwłaszcza dziewczyny mogły mieć doświadczenie tego typu; „proszę mnie jakoś uczesać” powiedziały pochopnie do fryzjerki, a rezultatem była awantura, płacz lub zgrzytanie zębów! Przynajmniej ja posiadam takie doświadczenie).

Ale jeśli chcesz pojechać GDZIEKOLWIEK („wsiaść do pociągu byle jakiego...”), dojedziesz gdzieś tam na pewno, tylko nie możesz mieć pretensji do nikogo, że to nie jest TAM, gdzie chciałeś! Wybór jak zwykle należy do ciebie. Ponoszenie konsekwencji – także!

Wszędzie na ogół domagają się od nas konkretów, w skali małej i dużej, trzeba podjąć decyzję: czego się chce: do picia, jedzenia, kupienia, oglądania...

Wtedy otrzymujesz to, co chcesz lub składasz reklamację: wyjaśniasz, precyzujesz...

No właśnie, zajmijmy się więc **precyzowaniem**.

CO TO JEST CEL?

CEL TO OBRAZ WYNIKU, FINAŁU.

**CEL TO KONKRETNY OBRAZ TWOICH PRAGNIEŃ, POTRZEB, MARZEŃ, WYKORZYSTANIA TALENTÓW
W PEWNYM OBSZARZE TWOJEGO ŻYCIA.**

ABY CEL DZIAŁAŁ NA TWOJĄ WYOBRAŹNIĘ I DZIAŁAŁ NA TWÓJ UMYŚŁ, MUSI BYĆ SFORMUŁOWANY:

– POZYTYWNIEM, W CZASIE TERAŹNIEJSZYM LUB PRZESZŁYM, W FORMIE DOKONANEJ:

**MAM... JESTEM... UMIEM...
OTRZYMAŁEM NAGRODĘ NOBLA.**

ZADANIE DLA ROZGRZEWKI:

Wyobraź sobie, że twój cel brzmi: **spędzam 3–4 dni wakacji w Krakowie**. Po czym poznasz, że zrealizowałeś ten cel? Napisz co najmniej 3 konkretne kryteria, dowody na to, że udało ci się zrealizować ten cel:

- 1.
- 2.
- 3.

(możliwe odpowiedzi: są wakacje, mam w ręku własny bilet kolejowy, klasa II do Krakowa, stoję na rynku pod Sukiennicami, rozmawiam z kwiaciarkami pod pomnikiem Mickiewicza itp.)

Weź pierwszy cel z opracowanej wcześniej

LISTY CELÓW.

Wpisz go tutaj:

Napisz 5 kryteriów:

po czym poznasz, że udało ci się zrealizować ten cel?

Czy jest to możliwe do opisania w sposób bardziej konkretny?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Cel sformułowany nadmiernie ogólnie trzeba uszczegółowić, inaczej nigdy się nie dowiesz, czy go zrealizowałeś. Bo jak można sprawdzić, czy realizujesz taki cel, jak: zdrowie, spokój, atrakcyjne życie, szczęśliwa rodzina, być kimś, znajomość języków obcych, atrakcyjna praca czy dobre zarobki?

Cel sformułowany zbyt ogólnie jest stresujący, bo nigdy nie uda ci się go zrealizować, a dokładniej – nie uda ci się sprawdzić, czy idziesz w dobrym kierunku. Można powiedzieć, że cel sformułowany zbyt ogólne nie nawiguje cię – jest zbyt mglisty!

Wyobraź sobie taki cel – „**znam język obcy**”, niech to będzie język angielski, bo jakiś język lub języki musisz wybrać.

Teraz – **zdecyduj się**, czy chcesz:

1. mieć zasób słów i zwrotów, pozwalający na porozumiewanie się w podróży,
2. czytać w oryginale literaturę piękną,
3. zdać **egzamin maturalny na poziomie rozszerzonym?**

Zauważ, że to są trzy różne cele.

Po czym poznasz, że zrealizowałeś ten cel – wyobraź sobie samego siebie za 2–3 lata i odpowiedz:

1. jakie zdasz egzaminy?
2. jakie konkretnie będą twoje umiejętności językowe, np. co swobodnie przeczytasz?

A może kolejny cel będzie brzmieć: „**zdrowo żyję**”?

Wyobraź sobie, że tak sformułowane hasło – po prostu nic nie znaczy!
Ustal dokładnie kryteria zdrowego stylu życia dla ciebie:

1. przestrzeganie diety (jakiej?),
2. uprawianie sportu (jakiego? jak często?),
3. cykliczne lub stałe głodówki.

Potem przemyśl, po czym poznasz, że zrealizowałeś ten cel – wyobraź sobie samego siebie za 2–3 lub 10 lat i odpowiedz:

1. jakie będą wyniki badań?
2. jakie będą wyniki w próbach czynnościowych?
3. abstynencja od alkoholu, kawy i papierosów?

A może chcesz zrealizować cel, który brzmi „**zdałem do następnej klasy**”?

Ustal dokładnie kryteria „zdania” ważne dla ciebie:

1. świadectwo promocji w ręku – to oczywiste, ale...

Przemyśl, po czym poznasz, że zrealizowałeś ten cel tak, jak chciałeś:

1. same szóstki na świadectwie i nagroda ministra
2. szóstki z historii, reszta czwórki i trójki
3. same trójki.

KTÓRA WERSJA WYDARZEŃ DAJE CI OBRAZ REALIZACJI TWEGO CELU?

ZAUWAŻ, ŻE TO NIE JEST WSZYSTKO JEDNO, TO NIE JEST TO SAMO!

Poświęćmy teraz nieco czasu na doprecyzowanie twoich **wyborów zawodowych**, oczywiście w kontekście doprecyzowania celów.

Zerknij na swoją LISTĘ CELÓW i przypomnij sobie cel związany z twoją przyszłą karierą zawodową.

Wpisz go tutaj:

Spróbuj go wstępnie oszacować pod względem precyzji w sformułowaniu.

Skorzystam teraz z moich zapisków, które zrobiłam w czasie dyskusowania o przyszłości z młodymi ludźmi. Przedstawię **MAPE WYBORÓW** – bardzo wstępną mapę, którą razem wyrysowaliśmy.

Ania wiedziała, że chce pracować z ludźmi.

W Teście Wielorakiej Inteligencji uzyskała najwyższe wyniki w zakresie inteligencji interpersonalnej, językowej i muzycznej.

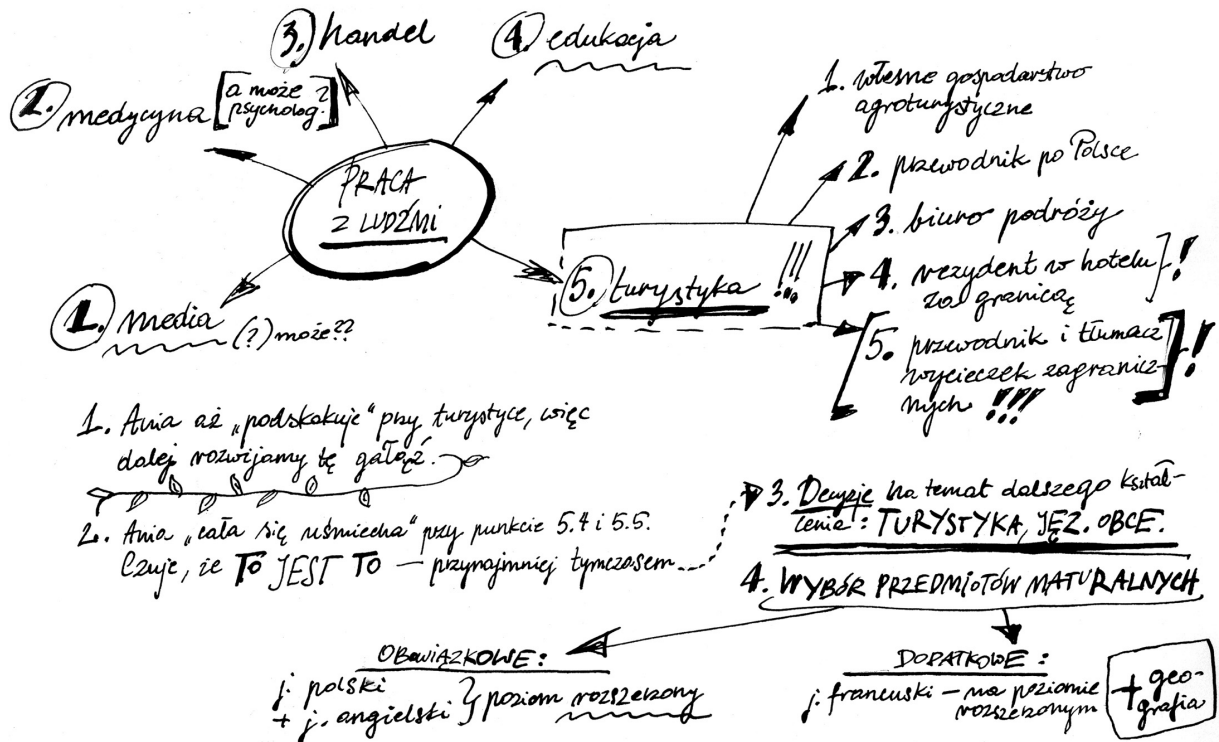
Tymczasem sformułowała **cel: praca z ludźmi**.

Jak łatwo się domyśleć, tak sformułowanego celu zupełnie nie da się zrealizować, jest jedynie bardzo, bardzo niedokładnym drogowskazem...

Aczkolwiek, jest od czego zacząć.

MAPA ANI – PRACA Z LUDŹMI

Ania chciała wybrać się na medycynę (jak jej koleżanka) albo zarządzanie (jak połowa klasy).



ZASOBY ANI:



PODOBNO 90% LUDZI W POLSCE REALIZUJE SIĘ ZAWODOWO NIEZGODNIE ZE SWOIMI NATURALNYMI PREFERENCJAMI! CO TO ZNACZY DLA NICH SAMYCH? ŁATWO SIĘ DOMYŚLEĆ: Z JEDNEJ STRONY FRUSTRACJA, Z DRUGIEJ – BRAK ZAANGAŻOWANIA W PRACĘ, JEDNYM SŁOWEM – BRAK ZADOWOLENIA.

NIE WYBIERAJ WAŻNYCH SPRAW DLA SWOJEJ PRZYSZŁOŚCI NAŚLADUJĄC INNYCH!

WYBIERZ TO, CO JEST **DLA CIEBIE** AUTENTYCZNIE WAŻNE!

2. CEL MUSI BYĆ POZYTYWNY.

Ach, myślisz sobie – to łatwiutkie!

Ale wyobraź sobie, że z tym ludzie mają najwięcej kłopotów.

W tym kontekście mówi się o dwóch sprawach:

Po pierwsze – cel musi być sformułowany pozytywnie.

Czego chcesz, a nie – czego nie chcesz.

A po drugie, musi to być cel autentycznie pozytywny dla ciebie.

Cel dobry dla ciebie, nie dla kogoś innego.

Odpowiedź na pytanie, jak można realizować cel, np.:

- » nie chcę mieć kłopotów,
- » nie chcę być nieszczęśliwa.

Żaden drogowskaz na świecie nie wskaże ci Nie-tej-drogi, a już na pewno nie pomoże ci w tym twój najbardziej osobisty komputer, czyli twój umysł – ponieważ nie będzie wiedział, o co chodzi!

Pamiętaj: dopiero, gdy dobrze spracyzujesz cel, który będzie wyrażony pozytywnie w obu znaczeniach, twój umysł zacznie ci autentycznie pomagać!

W praktyce oznacza to „nastawienie antenek” na wyłapywanie odpowiednich informacji, okazji, możliwości do realizacji postawionego celu. Czy je zignorujesz – to inna sprawa (będzie o tym mowa dalej), ale na pewno będzie ci pomagał lub „beepował”, kiedy twoje działanie będzie odbiegać od zaplanowanych działań.

**ZAPAMIĘTAJ ZATEM – JEŻELI CZEGOŚ PRAGNIESZ RZECZYWIŚCIE,
OSIĄGNIESZ TO NA PEWNO.**

**SPEŁNIĆ MUSISZ TYLKO JEDEN WARUNEK, TAKI OTO, ŻE BĘDZIESZ CHCIAŁ
OSIĄGNĄĆ WŁAŚNIE TO, A NIE COŚ ZUPEŁNIE INNEGO.**

**„PRZECIEŻ INACZEJ NIE MOŻNA” – POWIESZ BYĆ MOŻE ZE ZDZIWIENIEM.
ALEŻ MOŻNA – ZAPEWNIAM CIĘ.**

ĆWICZENIE W POZYTYWNYM OKREŚLANIU CELÓW

Pomóż swoim kolegom w formułowaniu celów.

Zamień cele sformułowane negatywnie na sformułowania pozytywne

- » Nie chcę mieć kłopotów.

Pytania pomocnicze, tzn.:

Jakie kłopoty chcesz rozwiązać?

Jakich kłopotów chcesz uniknąć (jakiego typu)?

Co się stanie, jak nie będziesz mieć tych kłopotów?

Jak możesz opisać tę sytuację? ➡ To prawdopodobnie jest ten CEL.

Propozycja:

mam świadectwo z ocenami od 4 do 6,

przedmioty szkolne _____ na 6

przedmioty szkolne _____ na 5

przedmioty szkolne _____ na 4

» Nie chcę być nieszczęśliwa.

Chcę być szczęśliwa, czyli:

Być

Mieć

CEL POZYTYWNY TO ZNACZY TEŻ POZYTYWNY DLA CIEBIE.

Cel, który jest dla ciebie

→ ważny,

→ zależy ci na nim,

→ masz do niego serce!

Kiedy wyobrazisz sobie, że nie zrealizujesz tego celu – czujesz nieprzyjemne emocje: niezadowolenie, przykrość, brak czegoś ważnego...

3. CEL MUSI BYĆ MOŻLIWY DO SAMODZIELNEGO OSIĄGNIĘCIA.

Jeżeli realizację celów uzależniasz od innych czynników (zdarzeń, osób), to może jest to tylko czcza fantazja.

Możesz oczywiście liczyć na dobre okoliczności, sprzyjający los (bo dlaczego nie?), ale nie może to być zupełnie magiczne myślenie!

Jest takie powiedzenie:

W WIELKI CEL ŁATWIEJ JEST TRAFIĆ!

Nie obawiaj się formułować wielkich celów (nawet jeśli jeszcze nie wiesz jak go zrealizować). Jeśli jest to dla ciebie ważne, na pewno otrzymasz wsparcie od świata, innych ludzi i samego siebie, jeśli będziesz mieć zwrócone

→ OCZY NA CEL,

→ PEŁNE PRZEKONANIE W SERCU,

→ WIARĘ W POWODZENIE,

→ PODEJMIESZ ODPOWIEDNIE DZIAŁANIE,

→ I... STAĆ CIĘ NA OKREŚLONY WYSIŁEK, ZWANY CZASEM

→ DETERMINACJĄ!

Aby cię do tego przekonać, polecam zapoznanie się z biografiami różnych ludzi.

Sting wychował się w bardzo biednej rodzinie, kim jest dziś?

Jaś Mela, w wieku kilkunastu lat, w wypadku stracił przedramię i podudzie. Kilka lat później, razem z Markiem Kamińskim, zdobył dwa bieguny w ciągu jednego roku!

Zapoznaj się z biografią Edisona, albo twórcy sieci KFC itd.

Wszyscy ci ludzie robili lub robią coś, co jest dla nich ważne, pozytywne i możliwe do samodzielnego osiągnięcia. (Uwaga! Do samodzielnego osiągnięcia – nie znaczy przecież – w zupełnej izolacji od innych ludzi.) Dodatkowo ich ważne cele były sformatowane w WIZJĘ (zaraz będzie o tym mowa).

4. CEL MUSI BYĆ EKOLOGICZNY.

Co to znaczy ekologiczny?

Teraz powiemy o czterech sprawach: realistyczność celów, spójność między celami, konsekwencje wynikające ze zrealizowania tego celu dla ciebie i dla innych.

REALISTYCZNOŚĆ CELU

Realistyczny cel? W zasadzie każdy cel jest realistyczny: zdobycie najwyższej góry czy wejście do najgłębszego rowu na świecie... Ale pytanie jest takie: **czy jest to cel realistyczny dla ciebie?** Pytanie to warto sobie postawić nie po to, aby znaleźć argumenty na „nie” i szybko z niego zrezygnować, ale aby zreasumować własne **zasoby naturalne** i podjąć decyzję, czy te zasoby dają mi chociaż kilkuprocentową gwarancję powodzenia, czy posiadam minimum predyspozycji.

Czego to może dotyczyć, np.:

- » stanu zdrowia (alergia na sierść wyklucza bycie weterynarzem),
- » parametrów fizycznych (raczej wysoki wzrost u koszykarek, zaś średni u baletnic),
- » wrażliwości określonych zmysłów (dobry słuch u muzyka czy piosenkarza).

Ale – powtórzę jeszcze raz, biografie wielu ludzi uczą, iż wiele „słabości” – dzięki pracy i determinacji, ludzie zamieniali w swoje najsilniejsze atuty, czyli...

DLA CHCĄCEGO – WSZYSTKO JEST MOŻLIWE!

CELE MUSZĄ BYĆ SPÓJNE.

Każdy z nas stawia sobie wiele celów. Warto się im przyjrzeć, czy istnieje pewna spójność między nimi lub czy nie są wzajemnie sprzeczne.

Wyobraźmy sobie, że pewna osoba stawia sobie następujące cele:

1. za 6 lat jestem leśnikiem i mieszkam w leśniczówce;
2. rozwijam się kulturalnie, tzn. co najmniej 3 razy w tygodniu chodzę do kina, teatru lub na koncert muzyki symfonicznej.

Jak sądzisz – czy te cele są spójne? Czy można je zrealizować łącznie?

Pierwsze wrażenie – odpowiedź brzmi: nie, nie bardzo. Zamieszkanie w leśniczówce znaczy na ogół mieszkanie z dala od miasta, co utrudnia aktywny udział w życiu kulturalnym... ale piszemy „utrudnia”, nie – „uniemożliwia”. Można wreszcie przyciągnąć te wydarzenia kulturalne do lasu i zorganizować coś na kształt „leśnego festiwalu” – słyszałam o takim rozwoju wypadków.

Prześledźmy teraz drugą grupę celów:

1. za 6 lat pracuję na misji w krajach afrykańskich jako lekarz „bez granic”;
2. prowadzę własną hodowlę chartów afgańskich.

Co teraz? Czy te cele mogą być za sobą spójne?

Wydaje się, że te cele trudno zrealizować jednocześnie, chociaż...

I kolejna grupa celów:

1. za rok mam stypendium ministra edukacji za bardzo dobre wyniki w nauce;
2. rozwijam się towarzysko, czyli uczestniczę we wszystkich imprezach i spotkaniach, jakie tylko mogą się nadarzyć.

Czy uda się zrealizować oba te cele jednocześnie?
Tu już prawie nie ma wątpliwości – nie. Żeby zdobyć stypendium trzeba się jednak uczyć dość solidnie i systematycznie, co wyklucza aktywny udział w życiu towarzyskim (rozumiany jak wyżej).

CZY MOŻNA ZDAĆ NA MEDYCYNĘ NIE UCZĄC SIĘ FIZYKI I CHEMII?

W tabelkę poniżej wpisz swoje cele (strona 18) albo inne i przemyśl omawiany teraz aspekt: czy te cele są wzajemnie spójne?

CEL 1

CEL 2

CEL 3

CEL 4

Czy jeden cel nie wyklucza innego?
Sprawdź uważnie!

A może jest tak, że razem składają się na **jakiś jeden wielki cel**?
Jaki?

Porozmawiajmy teraz o bardzo ważnej sprawie:

KONSEKWENCJACH REALIZACJI CELU DLA CIEBIE I INNYCH.

Realizacja każdego celu ma swoje konsekwencje – zmienia się wiele w tobie i ma to wpływ tak na ciebie, jak i na twoje otoczenie.

Wyobraź sobie, że jesteś osobą nieśmiałą i masz kłopoty w mówieniu ludziom prawdy o tym, co autentycznie czujesz. Z tego powodu inni często cię wykorzystują, np. odpisują zadania w szkole, pożyczają pieniądze lub ubrania. Masz tego dosyć i chcesz być bardziej asertywny.

Stawiasz sobie cel: za miesiąc zachowuję się asertywnie w każdej sytuacji.

Zapisujesz się na kurs asertywności i ćwiczysz zachowania asertywne, wyobrażając sobie asertywne rozwiązania sytuacji, które były dla ciebie takie uciążliwe. Ćwiczysz „na sucho” w domu, a kiedy już opanujesz właściwe reakcje – wprowadzasz je w życie.

Co się może wydarzyć?

Wiele rzeczy, np. możesz usłyszeć od innych, że:

1. Kiedyś byłeś bardzo fajny, a teraz jesteś okropny (bo powiedziałeś „nie, nie pożyczę ci mojej ulubionej koszuli lub roweru”)...
2. Jesteś zarozumiały kujon, bo nie dajesz odpisać zadania...

Jednym słowem – możesz np. stracić kilku „kolegów” ze swojej grupy towarzyskiej.

Ale też, co warto podkreślić, możesz pozyskać sympatię innych; być bardziej szczerzy i prawdziwy i, co ważne – nie będziesz czuł się wykorzystywany.

Wyobraź sobie, że chcesz się dostać na wybrany kierunek studiów, a to znaczy zdanie określonego zestawu **przedmiotów na określonym poziomie na maturze**. Twoim celem jest takie właśnie zdanie matury, dlatego decydujesz się np. już od połowy klasy drugiej na zwiększenie godzin przeznaczonych na naukę (np. uczęszczanie na dodatkowe zajęcia związane z wybranymi przedmiotami **maturalnymi**) oraz jednocześnie „zawieszasz” na razie inne zajęcia (np. w szkółce karate czy jeździeckiej) oraz ograniczasz tzw. życie towarzyskie.

W efekcie twoi koledzy mogą zacząć cię „naciskać” i skłaniać do zmiany, tłumacząc, że jeszcze jest dużo czasu... mogą się także podśmiewywać i ironizować.

KAŻDY KIJ MA DWA KOŃCE!

KAŻDA ZMIANA W TWOIM ZACHOWANIU WYWOŁUJE OKREŚLONE REAKCJE W TWOIM OTOCZENIU.

Czy to wytrzymasz?

Czy dasz sobie z tym radę?

BĄDŹ NASTAWIONY NA CEL – A NA PEWNO CI SIĘ UDA!

Cóż to takiego jest ta wizja? Dlaczego jest taka ważna?
Wizja to ogólny obraz przyszłych stanów rzeczy. Ogólny, ale bardzo silny! To obraz, który stale mamy w głowie i który ściąga naszą uwagę i działanie jak silny magnes.

Czy każdy ma wizję?
Nie, nie każdy. Ale każdy może ją mieć!



Znam wielu młodych ludzi, którzy mają wizję tego, kim chcą być w przyszłości. Ta wizja formatuje ich działania, pomaga selekcjonować cele, daje energię.

**WIZJA JEST JAK TURBODOŁADOWANIE DLA TEGO, CO ROBIMY.
KIEDY JĄ MAMY – DYSPONUJEMY POTĘŻNĄ SIŁĄ, KTÓRA NAS UKIERUNKOWUJE,
PORYWA DO DZIAŁANIA, ZASIŁA WSPANIAŁĄ ENERGIĄ I CIESZY.**

Słowo to pojawia się co jakiś czas. Od wizji zaczęło się wiele wielkich rzeczy.

Martin Luther King w swoim słynnym kazaniu powiedział „Miałem wizję...”.

Od tej wizji, którą King zaraził masy swoich czarnoskórych braci i sporą ilość białych obywateli USA, rozpoczął się silny ruch na rzecz równouprawnienia. To coś, co słynny przywódca nazwał wizją, najpierw olśniło swoją atrakcyjnością jego samego. On zaś dzięki swoim talentom przywódczym przekazał to innym.

Praktycznie każdy z nas co jakiś czas ma wizję. Kiedy pojawia się w twoim umyśle silny obraz tego, jak ten wymarzony prosi cię o rękę i cały świat się do ciebie uśmiecha – to właśnie jest wizja. Kiedy wyraźnie widzisz siebie na stanowisku dyrektora w wielkiej prestiżowej firmie – to właśnie jest wizja. Kiedy ilekroć zamkniesz oczy (a czasami nawet bez tego) jesteś w swoim ukochanym domu na wsi (mimo że jeszcze go nie masz) – to jest wizja.

**WIZJA TO MODEL PRZYSZŁEJ RZECZYWISTOŚCI.
MODEL TEN POJAWIA SIĘ NAJPIERW W TWOIM UMYŚLE.**

Większość ludzi myśli bez przerwy.

Mówiąc zaś bardziej precyzyjnie, myśli im się prawie bez przerwy. Dlaczego użyłam tutaj biernej formy? Ponieważ tylko część tych myśli jest ich autorstwa. Tylko część tych myśli jest dopracowana, tylko część z tych myśli jest dla nich korzystna.

Umysł jest jak swoisty ośrodek badawczo-rozwojowy, gdzie się eksperymentuje nad przyszłym kształtem wydarzeń. Tak więc, każdy z nas ma „w swojej głowie” taki ośrodek. Tam tworzą i przeobrażają się myśli. Nie jest obojętne, co to są za myśli. **Dlatego warto odzyskać nad nimi kontrolę.**

Co jakiś czas dochodzą do nas doniesienia o jakichś odkryciach, które powstały w kolejnym ośrodku. Niektóre doniesienia nas cieszą, a niektóre budzą grozę. Nie jest wszystko jedno, czy pracują tam nad koncepcją lekarstwa na raka, czy myślą jak wyprodukować nową bakteriologiczną broń.

Tak więc, nie wszystkie myśli zasługują na miano wizji.

Aby zasłużyły na takie miano, muszą mieć odpowiednią jakość. Wizja to dopracowany i bardzo atrakcyjny dla nas model tego, co ma w przyszłości powstać.

WIZJA JEST TO MODEL PRZYSZŁOŚCI BARDZO DLA NAS ATRAKCYJNY! WRĘCZ – PORYWAJĄCY!

Cóż to oznacza? Wizja to taki model, który powoduje, że czujemy nieprzepartą potrzebę, aby go urzeczywistnić. Oznacza to, że jest doskonale dopasowany do struktury naszych potrzeb, przekonań. Obrazuje to, na czym nam bardzo i autentycznie zależy. Taki model działa na wszystkie nasze zmysły, porusza je i uaktywnia. Porusza nasze jawne i ukryte marzenia. Współgra z nimi i uaktywnia je. Jest bardzo atrakcyjny. Chciałoby się powiedzieć – „smakowity”.

WIZJA MA SVOJE WŁASNE PODTRZYMANIE.

Jest to z definicji bardzo silny model. Tak więc utrzymuje się w naszym umyśle bez specjalnej potrzeby zajmowania się nim. A dodatkowo, ponieważ jest atrakcyjny, to chętnie do niego wracamy w swoich myślach. Dzięki temu staje się jeszcze silniejszy i bardziej dopracowany w szczegółach.

Wizja daje ogromną motywacyjną siłę osobie, która taką wizję posiada. Ta siła dotyczy nie tylko myśli, ale przede wszystkim emocji. Wizja pomaga selekcjonować podejmowane działania, pomaga dokonywać wyborów.

Teraz trochę o sprawach technicznych.

Zajmiemy się tym, co można nazwać inżynierią myślenia. Wizja ma kilka istotnych cech charakterystycznych. Są to m.in.: asocjacja i dysasocjacja, kolory, multimedialność, wyrazistość.

ASOCJACJA I DYSOCJACJA

Mówiąc skrótowo – dysasocjacja ma miejsce wtedy, kiedy oglądamy naszą wizję tak, jak byśmy oglądali film na ekranie telewizora lub w kinie. Jesteśmy wtedy w sytuacji widza lub reżysera. Asocjacja jest wtedy, gdy „wchodzimy” w ekran i jesteśmy w środku akcji. Jesteśmy jednym z aktorów, działamy i reagujemy na to, co się tam dzieje.

Wizja może istnieć w obu tych formach. Każda z nich działa inaczej na nasz organizm. Asocjacyjna wersja wizji silniej działa, daje poczucie uczestnictwa i porusza nas w całości. Dysasocjacyjna wersja wizji jest tym, czym jest kielbasa na wystawie za szybą dla psa, który stoi na ulicy. Też działa, tylko trochę inaczej.

KOLORY

Dobrze sformułowane wizje mają pełne zestawy kolorów. Istnieje w nich dużo jasnych, czystych barw i światła. Są pociągające kolorystycznie.

MULTIMEDIALNOŚĆ

W pełnej reprezentacji wizji istnieje obraz (konkretny lub symboliczny), dźwięk, zapach, pojawiają się smaki i wrażenia dotykowe. To, ile czego jest, zależy od charakteru wizji i rodzaju osoby. Wizje mogą być statycznym obrazem lub ruchomym filmem.

WYRAZISTOŚĆ

Te najsilniejsze wizje są niezwykle wyraziste. Choć nie wszystkie elementy wizji muszą być tak samo wyraźne.

Wizja nie jest czymś neutralnym. Nie jest dla ludzi „letnich”, wygodnych i niezaangażowanych. Jeśli nawet się u nich pojawi, to i tak zmarnieje. Jest dla pasjonatów, którzy naprawdę czegoś chcą. Te najbardziej dojrzałe wizje po prostu przychodzą do tych, którzy są na nie gotowi. Inni mogą się do nich zbliżyć intensywnie i całym sercem się w coś angażując. W ten sposób gromadzą stopniowo budulec na swoją wizję. Sama zaś wizja powstaje niespodziewanie. To, co jest tu charakterystyczne to fakt, że jej pojawienie się i ostateczny kształt zaskakuje nas i silnie porusza.

ZAPAMIĘTAJ!

**CELE SĄ SPOSOBAMI REALIZACJI WIZJI,
PRZEŁOŻENIEM WIZJI NA KONKRETNE DZIAŁANIA ZAPLANOWANE W CZASIE.**



IX. CELE, SŁOŃ I DZIAŁANIE

Czy można zjeść słońca? Można, po kawałku.

Tak samo jest z celami. Cele realizuje się po kawałku.

Najłatwiej (choć może najtrudniej?) zacząć od końca.

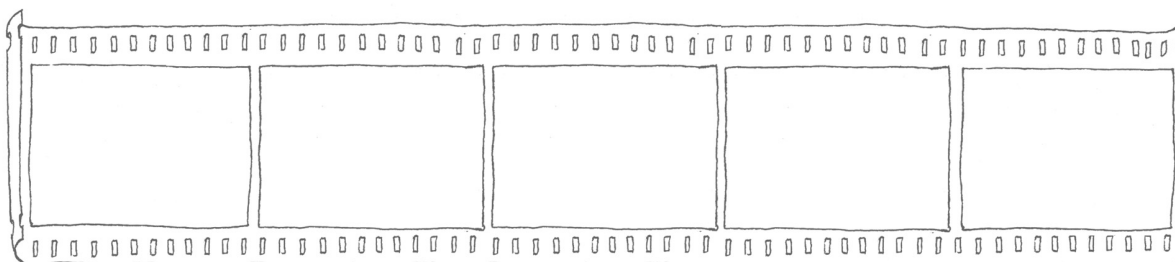
Teraz będziemy kręcić film mentalny oraz skorzystamy z życiorysu (twojego), mapy i kompasu.

Na następnej stronie są narysowane klatki filmu pt. „Jak realizuję mój cel”.

Ty jesteś jego reżyserem!



1. W pierwszym kadrze – wpisz aktualny rok lub dokładną dzisiejszą datę.
2. Teraz – zastanów się, KIEDY planujesz zrealizować ten CEL, wpisz datę w ostatni kadr.



3. Przedział czasu pomiędzy pierwszym a ostatnim kadrem podziel odpowiednio i zapisz daty, np. co 5 lat.
4. Teraz w ostatnim kadrze opisz, po czym poznasz, że ten cel, który masz na myśli, został zrealizowany. Wykonaj to zadanie bardzo starannie!
5. Gdy skończysz, cofnij się o 5 lat i teraz zastanów się, co się będzie działo 5 lat wcześniej.
6. Znowu cofnij się w wyobraźni o kolejne 5 lat i tak samo opisz sytuację, tak jak ją sobie wyobrażasz.
7. I znowu to samo – cofnij się w wyobraźni o kolejne 5 lat i tak samo opisz sytuację, co się dzieje, jaki masz obraz sytuacji.
8. Teraz cofasz się z przyszłości do chwili obecnej. Mam do ciebie kilka pytań, ale najpierw wykonaj ćwiczenie, tj. kroki od 1 do 7. Arkusz do pracy jest na następnej stronie.

Do tego ćwiczenia wybierz jakichś ważny dla ciebie cel. Poszybuj z wyobraźnią za 20 lat...

Zapisz go tutaj:



1. Teraz podejmij decyzję, kiedy planujesz go zrealizować, dokładnie za ile lat. Który to będzie rok? Datę wpisz tutaj.

2. Tutaj wpisz datę dzisiejszą.

Dalej postępuj według instrukcji z poprzedniej strony.

Pisz możliwie dokładnie i szczegółowo: precyzyjnie, pozytywnie, odważnie!

Do kolejnego ćwiczenia wybierz cel związany z twoją maturą.

Zapisz go tutaj:



1. Teraz opisz dokładnie listę przedmiotów maturalnych wraz z poziomami, na które się zdecydowałeś. Wpisz rok, miesiąc, dzień.

2. Tutaj wpisz datę dzisiejszą.

W kadrach pomiędzy zapisz, jak będzie ten cel realizowany. Pisz możliwie dokładnie i szczegółowo: precyzyjnie, pozytywnie, odważnie!

Możesz narysować sobie więcej kadrów, np. tyle ile cię dzieli miesięcy lub tygodni do matury. Tak powstanie twój plan realizacji celu: zdania matury. Im bliżej matury, tym powinien być bardziej szczegółowy, nawet rozpisany na dni i godziny. Powodzenia!

Jak udało ci się to kręcenie filmu, czy łatwo było być reżyserem tego filmu?

- ➔ Czy masz drogę, która prowadzi do realizacji postawionego celu?
- ➔ Czy czujesz z tego zadowolenie?
- ➔ Jakich informacji ci brakowało?
- ➔ Co było najłatwiejsze?

- ➔ Co było najtrudniejsze?
- ➔ Czy opisane etapy pośrednie realizacji celu doprowadzą cię do CELU (sprawdź kompasem)?

To ważne pytania.

Oto uczysz się dobrze planować, kręcić własny film o swoim życiu!
Uczysz się badać obrane strategie działania.

Teraz pytanie najtrudniejsze:

**Co DZIŚ, TERAŻ ROBISZ DLA REALIZACJI TWEGO CELU?
CZY TO, CO ROBISZ, ZBLIŻA CIĘ DO REALIZACJI TEGO CELU,
CZY – ODDALA?**

W życiu człowiek realizuje różne cele i nie zawsze je osiąga. To zwykła praktyka. Nie zawsze udaje nam się trafić w środek tarczy! Ale jak stosujemy odpowiednie narzędzia (np. bardzo wskazany jest kompas, mapa i zawsze wyobraźnia), potrafimy nasze działania lub cel nieco przeformatować tak, aby... spróbować nieco inaczej.

SPEŁNIANIE MARZEŃ TO CODZIENNA PRACA.

CO ROBISZ CODZIENNIE DLA REALIZACJI SWOICH CELÓW?

Na zakończenie dwie zasłyszane anegdotki:

Pewien człowiek zaczepia na ulicy panią, która idzie ze skrzypcami w rękę: „Przepraszam, jak się dostać do filharmonii?”. Pani na to: „ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć!”

I anegdota druga zasłyszana w autobusie:

Młody człowiek opowiada przez telefon komórkowy: „Jak to robię? No wiesz – stawiam cel i go realizuję!”

*Życzę ci też takiej determinacji, a poza tym wielu
ton odwagi, wielkiej wyobraźni i szerokich perspektyw!*