



# VÝSTUP Z KOMFORTNÍ ZÓNY

Pokud se chce člověk zlepšovat, posouvat se a pracovat na sobě, tak k tomu rozhodně patří vystoupení z komfortní zóny. Jakmile z ní vystoupíš, pak se dostaneš do tzv. zóny růstu. Nejedná se samozřejmě o nic jednoduchého, ale pokud tak učiníš, je to známka toho, že jsi překonal sám sebe. Pro opuštění komfortní zóny neexistuje konkrétní návod, ale zde je pár tipů, kterými se může inspirovat.

**Využívej sociální sítě ve svůj prospěch** - to znamená, že nebudeš celý den ležet u facebooku nebo instagramu a neustále budeš jen aktualizovat úvodní stranu, ale místo toho si přečti například 2-3 články s tematikou, která tě baví, inspiruje a motivuje.

**Nauč se spát v rozumné časové míře** - místo toho, abys ponocoval a pouštěl další díl seriálu na netflixu a pak druhý den prospal, jdi si lehnout v rozumný čas, abys byl ráno svěží a mohl na sobě pracovat. Každý den je nový začátek

**Sepiš si seznam aktivit, které chceš změnit nebo se jim začít věnovat** - místo kouření cigaret si půjdu raději zaběhat, abych udělal něco pro své zdraví a imunitu.

**Vytvoř si týdenní plán, který ti pomůže dodržet všechny tvoje cíle** - naplánuj si, co chceš daný týden zvládnout ve škole, v osobní životě a odškrtni si splněné položky, bude to pro tebe hned více motivující.

**Přestaň hledat výmluvy** - každý má den, kdy nejde všechno podle plánu, nechce se mu nic dělat a má špatnou náladu. I v takové chvíli si najdi něco, co tě rozptýlí nebo při čem se cítíš dobře. Například při běhání si můžete krásně vyčistit hlavu.

**Všímej si změn, které se dostaví, pokud na sobě budeš pracovat** - všímej si změn, které uděláš v průběhu opuštění komfortní zóny. Můžeš porovnat to, jaký jsi byl předtím a jaký jsi



# CÍL



## Proč je vlastně dobré mít cíl?

Jakmile si stanovíme cíle, dostáváme svůj život více pod kontrolu. Teprve když máme jasný cíl, můžeme se vydat na cestu k němu, využít svoji energii, úsilí a začít na něm pracovat

## Co musí cíl splňovat?

**Specifický cíl** - správně stanovený cíl musí být, co nekonkrétnější. Nestačí si říct pouze "chci se zlepšit". Ovšem "chci se příští měsíc, každý den doma učit 1 hodinu" je již dostatečně konkrétní.

**Měřitelný cíl** - to, co si dáš za cíl, musí být možné nějak posoudit. Cíl "chci se zlepšit" nelze změřit, tudíž ani nelze sledovat, zda se ve svém snažení posouváš správným směrem. Cíl "chci se příští měsíc, každý den doma učit 1 hodinu" je jednoduše měřitelný, můžeš průběžně sledovat, zda se ti ho daří naplnit.

**Cíle musí být dosažitelné** - správný cíl by měl v sobě kombinovat jak určitou "výzvu" (tedy není jednoduché jej splnit) tak i realističnost. Cíl "chci se zlepšit" nemusí působit příliš velkou výzvou, ovšem "chci se příští měsíc, každý den doma učit 1 hodinu" už v sobě nese jak určitou výzvu, tak samozřejmě i realističnost.

**Cíl musí být i časově omezený** - při stanovování cíle jasně urči i časový úsek, ve které má být cíl splněn. Nenechávej cíle pouze viset ve vzduchu. Cíl "chci se zlepšit" můžete neustále odkládat, ale pokud bude cílem "chci se příští měsíc, každý den doma učit 1 hodinu", tak podle toho můžeš sledovat, jak se ti za uplynulý měsíc dařilo cíl naplnit.

**K tomu, abys cíle dosáhnul nestačí pouze , chci se zlepšit", ale musí to být jasný a konkrétní cíl, který lze aplikovat na výše uvedené body, aby bylo možné porovnání, jak se ti to daří a případný výsledek tvého cíle.**