

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

VÍZIA

22



ZOPAKOVANIE Z MINULA

Kto nám v krátkosti
zhrnie zistenia z
predchádzajúcej
hodiny?

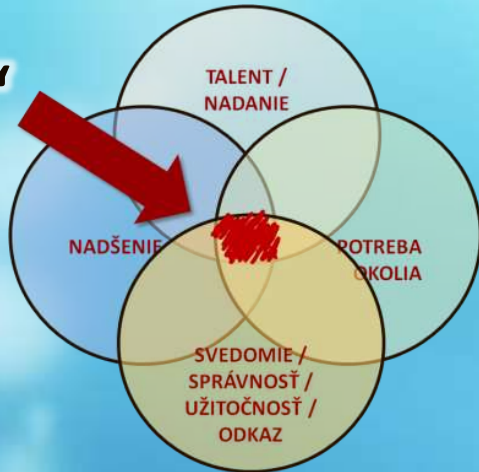
Vzorec šťastia
„HLAS“



ODPOVEĎ NA ZNÁMKU!

ZOPAKOVANIE Z MINULA

„HLAS“



„ROVNICA ŠŤASTIA“

ŠŤASTIE = PRÚDENIE + SPRÁVNOSŤ.

PRÚDENIE = AUTOTELICKÝ ŽIVOT
+ SEBAAKTUALIZÁCIA
(rast k dokonalosti)

SPRÁVNOSŤ = TRANSCENDENCIA
(danie svojej dokonalosti do služby
presahujúcemu zmyslu)
+ ZDIEĽANIE svojho
života vo vzťahoch



ZOPAKOVANIE Z MINULA

DOKONALÝ ŽIVOT znamená, že žijem a konám to, čo má **BAVÍ NAJVIAC NA SVETE**;

mám na to **NADANIE** a dokážem v tom byť **NAJLEPŠÍ NA SVETE**;

je to vec, ktorú moje okolie **POTREBUJE** a je ochotné mi za to zaplatiť a ja sa tým bez problémov **UŽIVÍM**;

a všetkým dohromady **SLÚŽIM PRESAHUJÚCEMU CIEĽU**, ktorý dáva zmysel celej mojej existencii, napĺňa ma hlbokým **POCITOM SPRÁVNOSTI A ZMYSLUPLNOSTI**, dáva jasný smer môjmu životu a vďaka ktorému po sebe **ZANECHÁM ODKAZ** v podobe diela, ktoré ma pretrvá a prospeje mnohým a urobí svet o niečo lepším a krajším (a **ZDIEĽAM** to vo vzťahoch s ľuďmi, ktorých milujem).



... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?



DNES...

... sa znova vrátíme k nášmu

DESATORU

STANOVOVANIA CIEĽA,

čiže k plánovaniu nášho
úspechu a úspešného života.



OTÁZKA:



Vie nám niekto
zopakovať

**DESAŤ KROKOV
PLÁNOVANIA?**



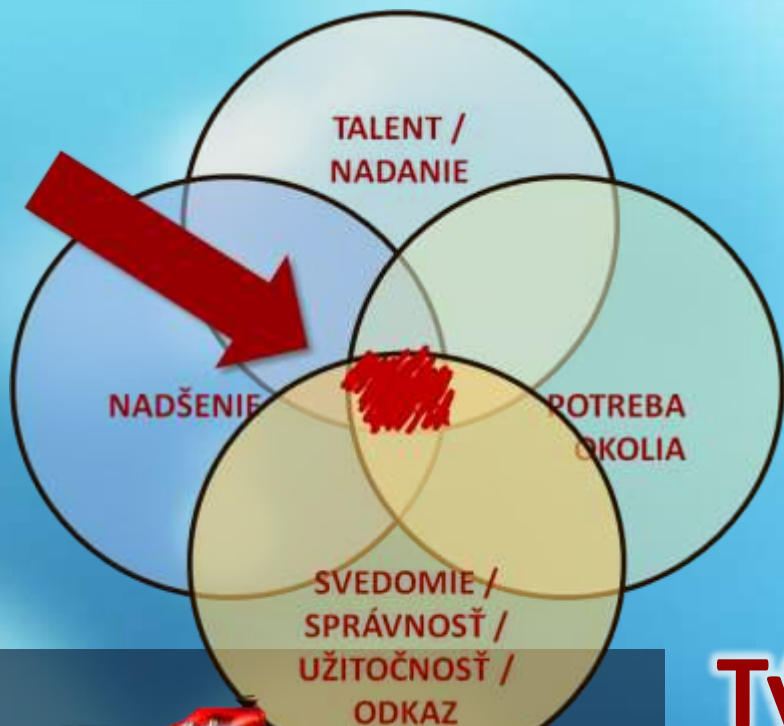
Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

UŽ VIEME...



1. **Vyber si** naraz len jeden cieľ!
2. **Napíš si** svoj cieľ!
3. **Napíš čo najobsiahlejší** zoznam benefitov!
4. **Napíš** zoznam prekážok!
5. **Napíš** zoznam zručností, schopností a vedomostí!
6. **Napíš** zoznam ľudí a skupín ľudí, **ktoré potrebuješ** na dosiahnutie svojho cieľa, alebo ktoré (ktorí) by Ti s jeho dosiahnutím mohli pomôcť!
7. **Rozpracuj veľký cieľ** do postupnosti krokov – malých čiastkových cieľov!
8. **Urob pre ne** časový harmonogram ich dosahovania (kompletný, ročný, mesačný, týždenný...) + **deadline** pre dosiahnutie konečného cieľa!
9. **Stotožni sa s cieľom!**
10. **Kontroluj** napredovanie a upravuj, ak treba, plán!

PRVÝ KROK...



„HLAS“ je niečo ako špičkové palivo a mazivo pre motor monopostu F1, s ktorým podá tie najlepšie možné výkony – na rozdiel od toho, keby sme do nádrže liali vodu, víno, alebo pomarančový džús...

KROK ZA KROKOM...

1/10

JEDEN CIEĽ

Nie je možné sa úspešne naplno venovať viac, než jednému opravdivému veľkému cieľu naraz:

„Prvou podmienkou väčšieho, než priemerného úspechu v akejkoľvek oblasti, vrátane umenia žiť, je chcieť jednu vec.“

(Erich Fromm)

Musíte si preto starostlivo vybrať, do čoho vinvestujete svoj čas, peniaze a námahu – a čo oželite a necháte tak!



Týmto „JEDNÝM CIEĽOM“ je Váš „HLAS“.

Predstavuje model najlepšieho možného využitia Vášho života a naplnenia Vašich túžob a schopností.

... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?



DRUHÝ KROK... KROK ZA KROKOM...

2/10

TIP:

Zhrňte si tento svoj životný cieľ a zmysel do čo najkratšej vety, či dvoch,

napište si ich **VEĽKÝMI PÍSMENAMI** na veľký papier a **ZAVESTE** nad posteľ, resp. pracovný stôl, proste tam, kam sa veľmi často pozeráte!

NAPIŠTE HO!

Veľmi **konkrétne**, na veľký papier a **veľkými písmenami** a zaves si ho na stenu nad pracovný stôl, nad posteľ,... jednoducho **niekde, kde sa často pozeráš!**

PREČO PÍŠOMNE?

- vyžaduje od nás presne definovať a formulovať cieľ;
- vyvoláva pocit väčšieho záväzku;

PREČO VEĽKÝMI PÍSMENAMI NA VIDITEĽNÉ MIESTO?

- aby sme si ho stále pripomínali;
- ak ho vidia aj iní, zvyšuje to našu snahu dodržať ho a nezahanbiť sa pred nimi ☺

„Tu je najdôležitejšie pravidlo úspechu:

Dajte svoje myšlienky na papier. Len tri percentá dospelých ľudí majú jasné, písomne sformulované ciele. Títo ľudia dokážu uskutočniť päť- až desaťkrát viac než tí, ktorí majú rovnaké či dokonca lepšie vzdelanie a schopnosti, no z tých či oných dôvodov si nikdy nenašli čas spísať si na papier, čo presne chcú.“

(Brian Tracy, motivačný rečník)

Aj toto sme už urobili.

V tejto chvíli by ste mali mať podrobne vypracované „KONCEPT JEŽKA“, „HLAS“ a mať jasnú predstavu, kam bude Váš život a konanie smerovať.

... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?



TRETÍ A ŠTVRTÝ KROK...

KROK ZA KROKOM...

3/10

BENEFITY...

Napiš si **zoznam čo najviacerých BENEFITOV** (= ziskov, prospechov, výhod, ovocia, príjemných pocitov,...), **ktoré dosiahnutím cieľa získaš!**

Jeho hlavný význam spočíva v

PODPORE VIERY.

Niekedy v strede našej cesty k cieľu – keď počiatočné nadšenie vyprchá a cieľ sa ešte stále bude zdať ďaleko – sa objaví „**Kríza na pol ceste**“ a vynoria pochybnosti a otázka: „**Stojí to vôbec za to?**“ A tento zoznam nám na ňu dá jasnú odpoveď!

TVORÍ ZÁKLAD PRE MOCNÝ NÁSTROJ VIZUALIZÁCIE!



1. TEST VIERY V CIEĽ, PRV NEŽ ZAČNEME:

Stojí tento cieľ za to? Čo mi prinesie?

KROK ZA KROKOM...

4/10

PREKÁŽKY...

Napiš si **zoznam všetkých prekážok**, ktoré budeš musieť na ceste za svojim cieľom prekonať! **Koľko námahy, zrieknutie sa čoho, čo dokonca koľko bolesti** Ťa bude cieľ stáť?

Hlavným zmyslom je **vopred si ujasniť cenu** nášho úspechu, čo budeme musieť prekonať – a ujasniť si, že na to máme, že do toho ideme – **aby nás nečakané prekážky nezaskočili, či dokonca neodradili!**



2. TEST VIERY V CIEĽ, PRV NEŽ ZAČNEME:

Stojí tento cieľ za tú námahu? Oplatí sa to kvôli nemu po

Tieto dva kroky
nás čakajú dnes...



... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?



ÚLOHA

Začnite písať ÚVAHU (esej) s rozsahom najmenej 1 x A4 na tému:

„MÔJ ‚HLAS‘ A AKO HO USKUTOČNÍM“

podľa pokynov, ktoré teraz dostanete!

ÚLOHU nemusíte dokončiť tu, na hodine, môžete na nej pracovať doma ešte jeden celý týždeň!



Kvalitné vypracovanie = ZNÁMKA

DOMÁCA ÚLOHA

**Dokončite doma
svoju úvahu!**



KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

KONIEC



WWW.INKY.SK