

Pomočnik pri pisanju ciljev

Ko športnik doseže svoje sanje in zmaga, redko vidimo pot, ki ga je pripeljala do tja.

Da pridemo do zmage, moramo na poti dosežati manjše cilje. Športniki redno trenirajo s trenerjem, da dosežajo mejnike in se neprestano premikajo proti svojemu cilju.

Tudi tvoja zgodba ni drugačna. "Pomočnik pri pisanju ciljev" ti pomaga oblikovati tvoje cilje in jih razdeliti na majhne korake.

1

Kaj je tvoj končni cilj? Predstavlja si, kako bi lahko izgledalo tvoje življenje brez atopijskega dermatitisa. Razmišljanje o cilju te lahko napolni z navdušenjem ali navda z nelagodjem. Tvoj končni cilj je lahko karkoli, od potovanja po svetu do nečesa običajnega, kar bi izboljšalo tvoje vsakodnevno življenje.

Želim si...

Kar bo vplivalo...

Ker je moj cilj...

Npr. **Želim si**, da me neha srbeti, **da bom lahko** bolj osredotočen/a pri delu, **ker** si zvečer želim več časa preživeti z družino.

Ljudje, ki mi bodo pri tem pomagali

Včasih doseganje končnega cilja zahteva pomoč drugih.

2

Kdo te bo spodbujal in motiviral, da dosežeš cilj? Dodaj toliko podpornikov, kot želiš.

Kdo?

Zakaj?

Kdo?

Zakaj?

Kdo?

Zakaj?

Kdo?

Zakaj?

Kdo?

Zakaj?

Primer:

Kdo? Moj partner **Zakaj?** Mi bo nudil/a veliko spodbude in zaupanja. Prav tako me bo poslušal/a.

Kdo? Moj dermatolog **Zakaj?** Bo nudil/a strokovno svetovanje in znanje.

Doseganje tvojega končnega cilja

3

Čas je, da ugotoviš, kakšne manjše korake moraš narediti za doseg končnega cilja.

Do...

Bom...

Do...

Bom...

Do...

Bom...

Primer:

do 5. februarja se **bom** naročil na pregled k svojemu osebnemu zdravniku, da presodi, če je napotitev k dermatologu primerna zame.

Zapiši, kako se boš nagradil po vsakem končanem koraku, kar ti bo pomagalo ostati motiviran.

Soočanje z izzivi

Življenje se včasih lahko zaplete, vendar lahko s predvidevanjem o morebitnih izzivih lažje ostaneš na pravi poti

4

Možni izziv bi lahko bil:

Težava ali zamuda pri naročanju na obisk pri zdravniku

Neučinkovit ali nekoristen obisk zdravnika

Poslabšanje bolezni

Nizka motivacija

Družinske obveznosti

Delovne obveznosti

Drugo

5

Kaj lahko storiš da premagaš tao izziv?

Ne pozabi, da ti lahko pri premagovanju izzivov pomagajo tvoji podporniki.

Primer:

Pogovor s prijateljem mi lahko pomaga in me motivira, hkrati pa me spomni, da so za doseg končnega cilja pomembni manjši koraki.