

## COM FORMULAR ELS TEUS OBJECTIUS AMB ÈXIT

### Per què formular-se objectius?

Saber què vols aconseguir és la clau del teu èxit i de la teva satisfacció personal  
Aconseguir els teus objectius és allò que et porta a una vida que et faci somriure



### Detectes alguna mena d'insatisfacció a la teva vida?

SÍ

NO

En quin moment notes aquesta insatisfacció? Quan fas què?

De tots els moments d'insatisfacció que posaries a una llista, quin és el que més canviaria la teva vida, si estigués resolt?

Si vols veure-ho més clar, fes una llista del que et provoca insatisfacció i l'ordenes. El que col·loquis en el lloc més alt en importància és allò que milloraràs i en el que centraràs el teu objectiu.

Enhorabona per la teva satisfacció! Ara anem a aconseguir l'excel·lència.

Què és el que vols que encara vagi millor? Fes una llista d'aquelles coses de la teva vida que sents que encara podrien millorar. Posa-li a totes una nota entre 0 i 10.

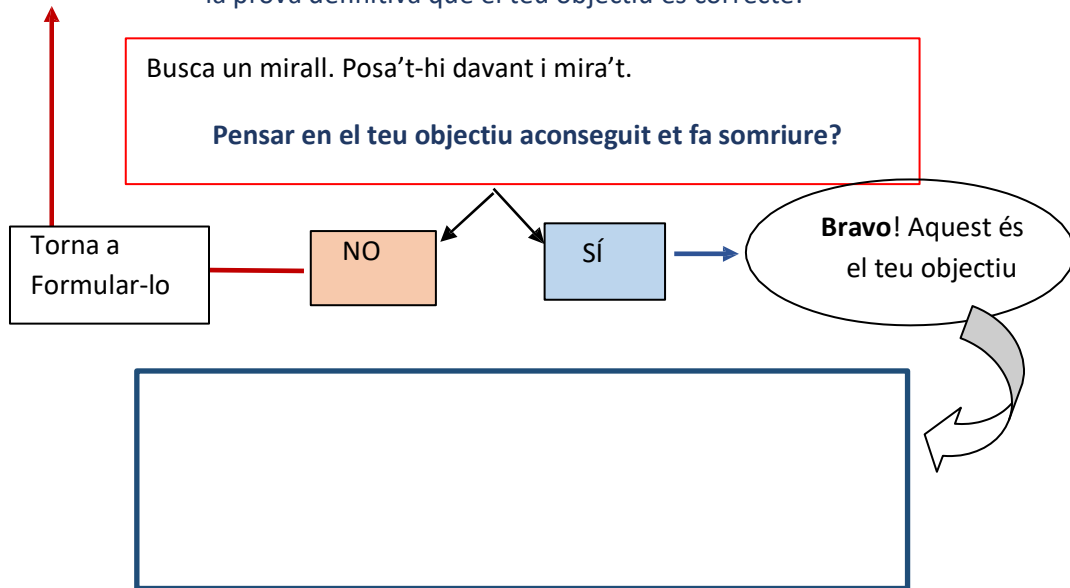
Per què no són totes 10?

Tra'n una de la llista, la que més et motivi, la que més canviarà la teva vida. En aquesta basaràs el teu objectiu.

### Abans de formular el teu objectiu has de tenir en compte el següent...

<p><b>Expressa'l EN POSITIU</b></p> <p>Centra't en el que vols aconseguir no en allò que vols deixar.</p>	<p><b>Que sigui MOLT ESPECÍFIC</b></p> <p>Concreta'l tant com puguis, evita les ambigüitats i les indefinicions</p>	<p><b>Que puguis CONCRETAR COM i QUAN l'hauràs aconseguit</b></p> <p>Quines proves en tindràs quan hi hagi arribat?</p>
<p><b>Que tingui a veure AMB TU</b></p> <p>És el teu objectiu, no el dels altres. Seràs tu qui actuï.</p>	<p><b>Que sigui POSSIBLE</b></p> <p>Si ets una poma, sigues la millor poma; no vulguis ser una pera.</p>	<p><b>Que sigui MOTIVADOR</b></p> <p>Que aconseguir-lo sigui un repte que et faci il·lusionat.</p>

la prova definitiva que el teu objectiu és correcte:



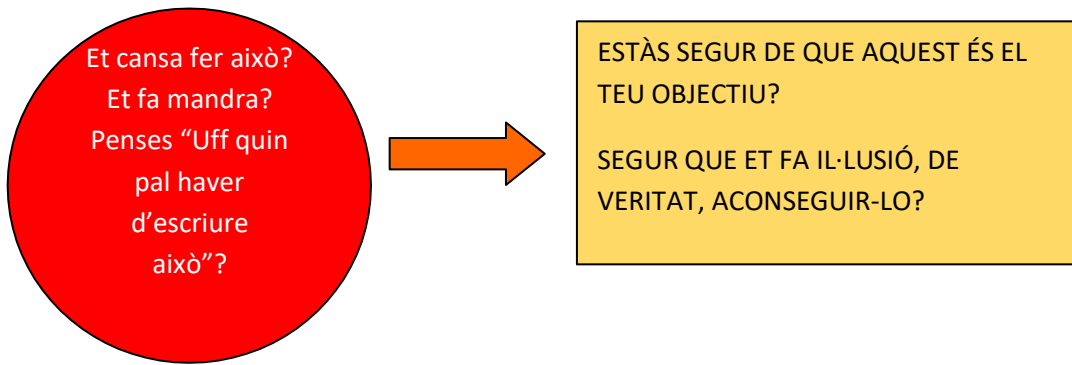
Una vegada l'has formulat correctament, ara anem a definir-lo una mica més...

Què necessites APRENDRE / MILLORAR?

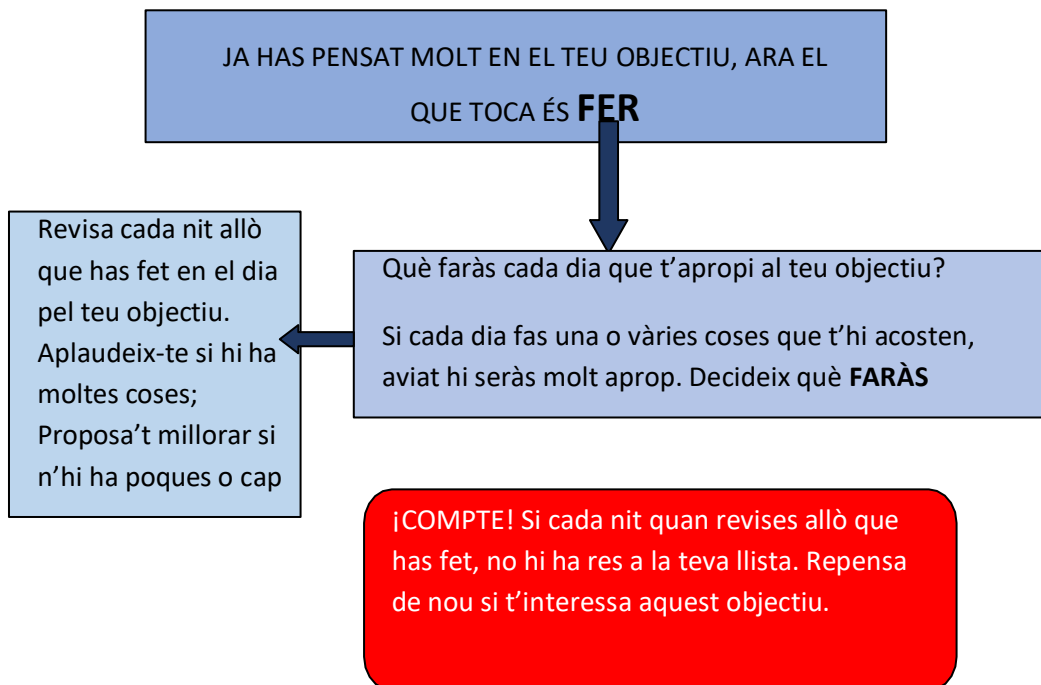
Qui et pot ajudar a aconseguir-lo?

Qui és?	En què pot Ajudar-te?	Què hauràs de fer per contactar-hi?

Quins altres recursos poden ajudar-te a aconseguir-lo? (Llibres, vídeos, pàgines web, pel·lícules, exemples, cursos,...)



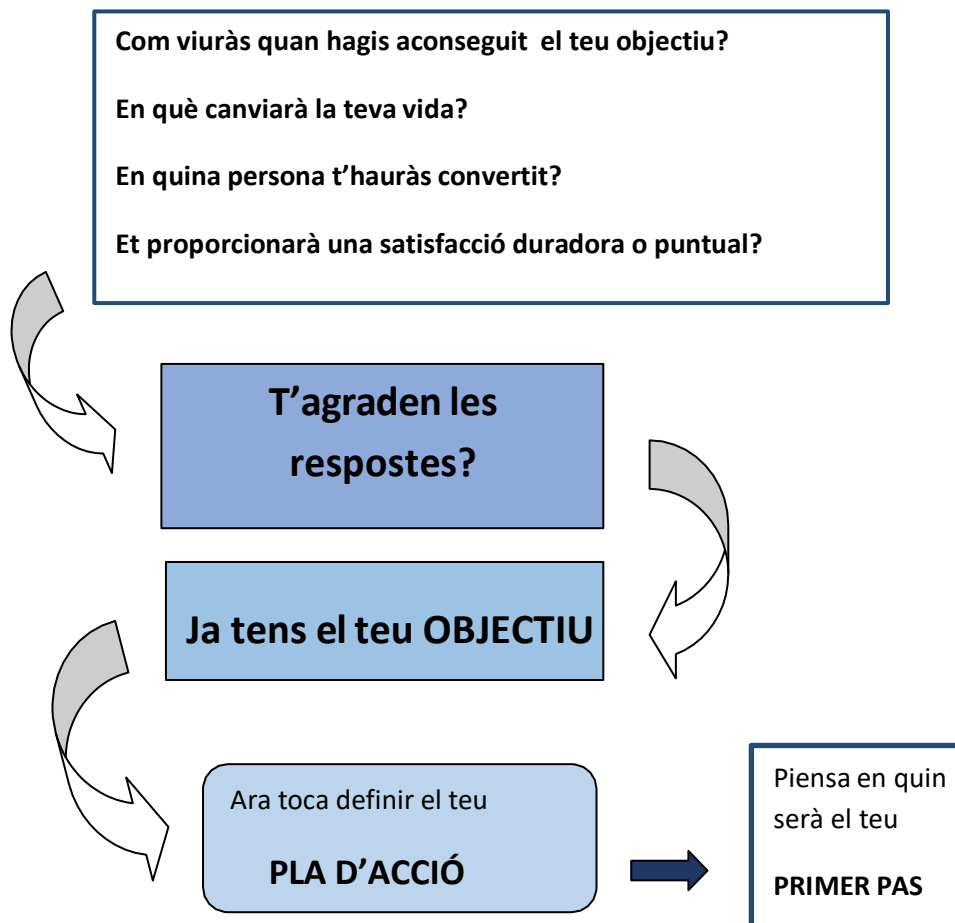
Si has passat la prova anterior, és que vas per bon camí i efectivament té tota la pinta de que aquest objectiu t'interessa molt i millorarà la teva vida



Acaba d'assegurar-te que aquest objectiu és, de veritat, el teu...

Quines conseqüències té aconseguir l'objectiu que t'has proposat?

Per a tu...	Per al teu entorn...



I recorda...

***“Si no tens els teus propis objectius formaràs part dels objectius d'un altre”***

**“El premi d'aconseguir els teus objectius, el de veritat, no és haver-los aconseguit, sinó la persona en qui t'has convertit per aconseguir-los.”**

© Jaume Josa i Fenés.  
Per citar-lo és obligatori fer referència a la font i no haver modificat el document en cap de les seves parts. [guialcoaching.com](http://guialcoaching.com)