

# Kako MUDRO postaviti ciljeve?

Pandemija koja vlada je stresna situacija s kojom se suočavamo svi ovih dana. Kad se nalazimo u "izazovnim" ili "zahtjevnim" situacijama, može nam biti teško odrediti koje stvari su nam važne i kako ih ostvariti. Zato je prvi korak znati kako postaviti CILJEVE.

Ciljevi su kao mapa puta koja nam pruža smjer u kojem trebamo ići kako bismo stigli do željenog odredišta. Oni i osiguravaju motivaciju kako bismo ostali na željenom putu.

Postavljanja ciljeva može ti pomoći da postigneš bolje rezultate u školi i da ostaneš usredotočen na sve ono što bi htio ostvariti. Ciljevi koje si postaviš mogu biti vezani uz učenje i izvršavanje školskih obaveza, ali i uz hobije te druge stvari koje su ti važne u životu. Stručnjaci kažu da učinkoviti ciljevi moraju biti mjerljivi, uvremenjeni, dostizni, relevantni i određeni. Takve ciljeve nazivaju **MUDRO** ciljevi. Ako svoje ciljeve postaviš **MUDRO**, puno je veća vjerojatnost da ćeš ih ostvariti i uspješno izvršiti. Saznaj kako **MUDRO** postaviti cilj i kako biti MUDAR pri tome :)

## Mjerljiv

**Mjerljiv** znači da možeš pratiti svoj napredak te da ćeš točno znati kada je cilj ostvaren. Obično uključuje brojke.

- **Pitaj se:** Mogu li procijeniti svoj napredak? I kako ću znati da sam ostvario svoj cilj?
- **Loš primjer:** "Želim dobru ocjenu iz hrvatskog jezika."
  - **Pitaj se još:** Što za tebe znači dobra ocjena? Kako ćeš znati da si ostvario cilj?
- **Dobar primjer:** "Želim imati zaključnu ocjenu iz hrvatskog jezika najmanje vrlo dobar (4) na kraju ove školske godine."

# M

## Uvremenjen

**Uvremenjen** znači da ćeš svoj cilj ostvariti u određenom roku. Budi realističan s postavljanjem rokova kako bi izbjegao dodatan pritisak ili stres.

- **Pitaj se:** Koji je rok za ostvarivanje mog cilja?
- **Loš primjer:** "Češće ću pospremati svoju sobu."
  - **Pitaj se još:** Kada? Što to znači češće?
- **Dobar primjer:** "Svaku subotu ujutro, odvojiti ću sat vremena za pospremiti svoju sobu."

## Dostižan

**Dostižan** znači da je cilj moguće ostvariti. On nije ni pretežak ni prejednostavan za tebe.

- **Pitaj se:** Je li cilj moguće ostvariti?
- **Loš primjer:** "Ove školske godine želim popraviti prosjek ocjena s 3,0 na 4,5."
  - **Pitaj se još:** Je li to zaista dostizno i realno? Što moraš poduzeti da bi bilo ostvarivo?
- **Dobar primjer:** "Želim popraviti prosjek ocjena na 4,5 do kraja školske godine tako da uložim trud, na vrijeme krenem učiti i izvršavam školske obaveze kako bih ostvario što bolje rezultate."

# D

## Relevantan

**Relevantan** znači da je taj cilj nešto što ti je zapravo jako važno za ostvariti.

- **Pitaj se:** Je li taj cilj važan za ono što želim u životu? Hoće li ostvarivanje tog cilja doprinijeti ostvarivanju mojih većih ciljeva i/ili snova?
- **Loš primjer:** "Moj trener će biti sretan ako budem marljivo vježbao kod kuće svaki dan."
  - **Pitaj se još:** Za koga postavljaš cilj?
- **Dobar primjer:** "Želim redovito vježbati kod kuće svaki dan, kako bi ostao u formi."

## Određen

**Određen** znači da je tvoj cilj detaljan i jasan.

- **Pitaj se:** Znam li što točno taj cilj uključuje (tko, što, kada, gdje i zašto)? Što zapravo želim postići?
- **Loš primjer:** "Do kraja mjeseca ispraviti ću sve negativne ocjene."
  - **Pitaj se još:** Iz kojih predmeta negativne ocjene? Koji je moj plan? Kada?
- **Dobar primjer:** "Do kraja mjeseca ispraviti ću negativne ocjene iz matematike, biologije i geografije. Napraviti ću plan učenja za svaki dan te ću ga se pridržavati. Ukoliko budem imao poteškoća s učenjem, zamoliti ću nekoga za pomoć."

# O