



RESURSA • POTENȚIAL UMAN

# Viziune și obiective inspirate

O viziune care te trage înainte, nu o listă care te apasă.



Există o diferență mare între obiectivele „de pe listă”, pe care le bifezi din obligație, și o viziune inspirată, care vine din ceea ce contează cu adevărat pentru tine. Prima te obosește. A doua te trage înainte.

## Ce spune cercetarea

Studiile lui Edwin Locke și Gary Latham asupra obiectivelor au arătat ceva clar: obiectivele specifice și provocatoare, dar realiste, duc la rezultate mai bune decât



intenția vagă „dă tot ce poți”. Iar două ingrediente fac diferența: angajamentul, cât de mult îți pasă cu adevărat, și feedbackul, să vezi cum avansezi.

**Reperul ikigai.** Tradiția japoneză vorbește despre ikigai, „motivul de a te trezi dimineața”, aflat la întâlnirea dintre ce iubești, ce faci bine, de ce are nevoie lumea și, eventual, pentru ce poți fi plătit. Nu este o formulă rigidă, ci o busolă pentru direcție.

**Lentila lui Demartini:** o viziune cu adevărat inspirată se aliniază cu valoarea ta cea mai înaltă. Atunci nu mai trebuie să te motivezi, ești tras de la sine. Dacă un vis te lasă rece, de obicei nu e visul tău, ci unul împrumutat.

## Exercițiu: de la viziune la primul pas

- 1 Scribe, pe scurt, unde ți-ai dori să fii peste trei ani. Lasă-ți voie să visezi.
- 2 Alege o singură viziune care te entuziasmează cel mai mult când o citești.
- 3 Transform-o într-un obiectiv clar: specific, măsurabil și cu un termen.
- 4 Stabilește un singur prim pas pe care îl poți face săptămâna asta. Visele mari se construiesc din pași mici.

**Notă:** Material informativ și educativ. Pentru a-ți clarifica viziunea și direcția, programează o ședință.