



PLA D'ACCIÓ PER ACONSEGUIR ELS PROPÒSITS DEL 2017

Agafa un paper i un bolígraf, en qualsevol moment tindràs la necessitat d'escriure.. no podràs parar!

1. Escriu tres dels propòsits que t'has plantejat per aquest 2017.

Potser després de llegir els exemples anterior en tens algun de nou. Incorpora'l si creus que és important per tu.

2. Identifica el grau de motivació que et genera cada un dels propòsits.

Escriu un número del 1 al 10 al costat. (1 el valor mes baix).

3. Posa un nom a cada un dels teus propòsits.

Sigues creatiu/va i busca algun nom que t'ajudi a motivar-te molt més.

4. Escull un dels teus propòsits, el que hagi numerat de 7 a 10 i dedica una estona a pensar-hi.

Per a què vols aconseguir aquest propòsit?

Què podries fer per aconseguir-ho?

Quins beneficis obtindràs quan ho hagi aconseguit?

*Recorda si aquest propòsit és nou per a tu o ja altres vegades has intentat aconseguir-lo. Pot ser molt enriquidor per a tu veure d'on parteixes. No és el mateix iniciar un propòsit nou o reprendre'n un que ja has intentat altres cops i no has obtingut els resultats que esperaves. En pots rescatar l'aprenentatge i tornar-ho a intentar. T'ajudarà alhora de pensar en possibles accions a fer diferents a la primera vegada. Ja tens una **experiència prèvia**, utilitza-la.*

5. **Observa i copia en un paper la taula que observes a continuació.** Aquesta és la meva proposta per tu. Així tu i jo parlem del mateix alhora de crear el teu pla d'acció!

Propòsit de l'any:	(Posa un nom al teu propòsit)			
Què? Accions concretes que vull fer	Com? A on, què necessito, amb qui, de quins recursos i eines dispo.	Quan? En quin moment del dia, setmana o mes.	Grau de compromís Del 1 al 10 (màxim compromís 10)	Quan ho aconseguiré? Data prevista compliment del propòsit/objectiu
1.				
2.				
3.				

Com fer-ho? Dibuixa la taula en un paper i comença a crear el teu propi pla d'acció.

Escull un dels tres propòsits i escriu-lo a la teva taula.

- **QUÈ:** Escriu les **accions** que vols fer per aconseguir el teu propòsit. A cada fila detallaràs una acció concreta i específica a realitzar i que t'ajudarà a apropar-te al teu propòsit. És molt important que les accions que defineixis siguin possibles de realitzar. Si per exemple el teu propòsit és "Fer esport cada dia", una de les accions a fer pot ser "Córrer 30 km cada setmana". Escriu tantes accions com creguis necessàries i que t'ajudaran a aconseguir el teu propòsit.



- **COM:** Defineix per cada acció el **com ho faràs**, les coses que hauràs de fer per dur a terme l'acció proposada. Per exemple, si la teva acció és anar a córrer 30 km cada setmana, hauràs de definir els km a córrer, el recorregut a fer, la zona, si aniràs acompanyat/da o no, si vols fer exercicis d'escalfament, dieta, etc.)
- **QUAN:** Determina **en quin moment** ho duràs a terme (Horari, dies, temps de dedicació, ...). En el cas d'anar a córrer aquí et compromets a fer les accions en dies concrets, horari, numero d'hores. En aquest punt et compromets a iniciar l'acció, amb dia i hora.
- **GRAU DE COMPROMÍS:** Pensa i anota quin **grau de compromís i motivació** tens envers cada una de les accions a fer. Valors del 1 al 10, sent 1 el valor més baix. Sigues sincer amb tu mateix i reflexiona sobre quin és el teu compromís i motivació real. **Què ha canviat en relació a l'inici de l'exercici?**
- **QUAN HO ACONSEGUIRÉ:** Escull una **data aproximada** on et vegis capaç **d'aconseguir el propòsit** que t'has mercat. Has de ser ambiciós/a però al mateix temps realista. Posar-te un repte difícil d'aconseguir pot causar sentiment de frustració si no l'aconsegueixes i a la inversa, posar-te un repte massa fàcil et pot desmotivar i fer perdre el compromís. **Es important trobar l'equilibri.**

Enhorabona! Ja tens dissenyat el teu **pla d'acció** per un dels teus propòsits de l'any.

T'animo, si en tens ganes, a que ho facis amb tots els teus propòsits, és una eina que funciona molt, sempre i quan la motivació i compromís vagin agafats de la mà.

Et convido a que posis el teu pla d'acció en algun lloc visible de casa, així cada dia puguis observar-lo i el tinguis ben present.

Ara comença el teu repte personal. El teu viatge per aconseguir allò que desitges realment.

Disfruta mentre vas aconseguint, pas a pas, el teu propòsit. Veuràs com aviat obtindràs resultats.

A mi em funciona, i a moltes altres persones també, amics, clients, companys. Aquesta eina ofereix la possibilitat de transformar el propòsit en objectiu i treballar-lo en altres dimensions. Això t'ajuda a donar-li forma i continuïtat, a tenir més clar allò que vols i què fer exactament per aconseguir-ho. És molt necessari dedicar-hi temps, posar-ho per escrit, definir-ho, concretar-ho en accions i sobretot, identificar el teu grau de motivació-compromís, com més elevat sigui aquest, més satisfactoris seran els resultats que obtindràs.

Escriure allò que vols és el primer pas per aconseguir-ho, definir el com fer-ho, és el segon pas i determinar el quan, el tercer pas per començar a treballar. Així que endavant ... a passar a l'acció aquest 2017!

1, 2, 3... ACCIÓ!

Aconseguir els propòsits del 2017 està a les teves mans!