

اغلب ما هر روز ناخودآگاه بیش از صدها هدف و مقصد در نظر می‌گیریم بدون اینکه در مورد شان فکر و تأمل کنیم. در مقابل اهداف سنجیده و تأمل شده و خودآگاه می‌توانند ما را به سمت ارزش‌های عمیق هدایت کنند. آنها به ما کمک می‌کنند که در مسیری که حتی کوچکترین عملمان هم قابل شمارش و ارزشمند باشد حضور پیدا کنیم. اهداف هدایت شده حسی ویژه و آرام را به زندگی روزانه ما دعوت می‌کنند.

چگونه؟

- ۱- با یک هدف روزانه کوچک و آسان شروع کنید. مثلاً هدفتان را می‌توانید با این شروع کنید که با دیگران با احترام و مهربانی رفتار کنید، دلسوزتر، صادق‌تر و یا صلح‌طلب‌تر باشید و هنگام مواجهه با حوادث یا افراد در طی روز، کمتر حساس و واکنشی باشید.
- ۲- هدفتان را به طور مثبت شرح دهید نه منفی. اهداف روزانه می‌توانند متمرکز بر تقریباً هر چیزی باشند، از یک ارتباط معنی‌دار و مهم گرفته تا نقش شما در محل کارتان. مثلاً: ممکن است من در محل کارم با احترام و بدون عیب عمل کنم، و هدفم این است که در نهایت و هنگام ایفای کار، بهترین توانایی‌هایم را با یک نگرش مثبت مشاهده کنم.
- ۳- اهداف روزانه تان را یادداشت کنید و آنرا با خودتان همراه داشته باشید. برای انعکاس اهداف عمیق تان، هر چقدر که زمان نیاز دارید، وقت بگذارید. هر هدف در حد فقط یک جمله یا دو جمله نیاز دارد که یادداشت شود.
- ۴- در طول روز به اهدافتان نگاه کنید، این کار شما را از چگونه صحبت یا عمل کردن در مورد اهدافتان آگاه می‌کند.

چه موقع؟

یک مکان آرام و ساکت پیدا کنید که اهداف روزانه تان را شرح دهید. یک یا دو دقیقه فرصت بدهید تا در وجودتان رخنه کند. اهداف مشابهتان را برای دوره‌های یک هفته‌ای تنظیم کنید که بتوانید آنها را مدنظر داشته باشید و البته برای بازنویسی هر هدفی که نیاز دارید، راحت و آزاد باشید.