

# TJEDNE AKCIJE

Sada kada znate što ćete postići do kraja ove godine definirajte što točno morate napraviti svaki tjedan kako bi došli do ispunjenja svog cilja. Razmislite, jedna akcija tjedno nije veliki napor, ali ako je ponavljate redovito sigurno ćete biti puno bliže ispunjenju svog cilja te na vrijeme povećati aktivnost ako vidite da je potrebno.

Recimo jedan od mojih ciljeva je poboljšati fizičku formu, a to ću postići tako što ću povećati broj treninga s 3 na 4 tjedno. Neću samo reći da ću generalno više vježbati jer mi to ne daje nikakvu strukturu. Također nisam rekao da ću s 3 povećati na 7 treninga tjedno jer znam da bi mi to bilo previše te da bi me takve tjedne akcije samo opterećivale, na kraju je bitno osjećati se super kroz cijeli ovaj proces. :)

Primjer:

- Povećati broj treninga na 4 tjedno
- Čitati ili slušati audio knjige barem 3 sata tjedno
- Jednom tjedno meditirati
- Staviti 20% prihoda sa strane u štednju
- ...

Tjedne akcije za postizanje ciljeva:


# PRATITE NAPREDAK

Svi ciljevi koje ste naveli, akcije i zahvalnost za sve do sada postignuto vas treba voditi prema osjećaju zadovoljstva i sreće koji ćete imati 1.1.2022. kada se osvrnete na svoj cijeli put.

**Zapamtite - najveće stvari se postižu redovitim akcijama ma koliko god male bile radilo se o vježbanju, poslu, prehrani ili kreativnosti. Kada akcije za postizanje ciljeva postanu dio vašeg životnog stila ništa vas ne može spriječiti da postignete uspjeh.**


Bitno je znati kako vam ide i jednom tjedno bi trebali analizirati gdje ste došli po pitanju svojih ciljeva. Odredite jedan dan na koji ćete uvijek raditi ovakvu analizu. Kod mene je to nedjelja navečer kada pripremam sve za novi radni tjedan i pregledavam prethodni.

Napredak je bitno staviti na papir. Ima nešto u tome da u pravom fizičkom obliku imate svoja postignuća. Kako bi ih pratili navedite ih u tablici te označavajte završeno. Nije vam loše koristiti različite boje za označavanje svake akcije kako bi vizualno mogli lakše pratiti kako ih izvršavate.




# PRATITE NAPREDAK

Lijevo navedite tjedne akcije, a u stupcima desno označavajte tjedno ispunjavanje akcija.

	Siječanj				Veljača				Ožujak			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4


# PRATITE NAPREDAK

Lijevo navedite tjedne akcije, a u stupcima desno označavajte tjedno ispunjavanje akcija.

	Travanj				Svibanj				Lipanj			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4


# PRATITE NAPREDAK

Lijevo navedite tjedne akcije, a u stupcima desno označavajte tjedno ispunjavanje akcija.

	Srpanj				Kolovoz				Rujan			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

# PRATITE NAPREDAK

Lijevo navedite tjedne akcije, a u stupcima desno označavajte tjedno ispunjavanje akcija.

	Listopad				Studeni				Prosinac			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4