

TEORIA NADZIEI SNYDERA

W tym artykule omówiono Teorię Nadziei Snydera i to, jak może ona pomóc w osiągnięciu celów. Odkrywa on również strategie, które możesz wykorzystać, aby przyjąć pozytywne podejście, gdy nadejdą ciężkie czasy. Nadzieja to nasze przekonanie, że możemy zmienić przyszłość na lepsze lub osiągnąć upragniony cel. To właśnie sprawia, że idziemy naprzód, gdy sytuacja staje się trudna, i pomaga nam ponownie wziąć się w garść.

Według teorii nadziei, istnieją trzy główne rzeczy, które składają się na myślenie pełne nadziei:

Cele - Podejście do życia w sposób zorientowany na cel.

Strategie - znajdowanie różnych sposobów osiągnięcia swoich celów.

Motywacja do działania - wiara, że możesz zainicjować zmianę i osiągnąć te cele.

Snyder scharakteryzował pełnych nadziei myślicieli jako ludzi, którzy są w stanie ustalić jasne cele, wyobrazić sobie wiele praktycznych ścieżek prowadzących do tych celów i wytrwać, nawet gdy przeszkody staną im na drodze. Możesz wykorzystać **Teorię Nadziei**, aby pomóc swoim ludziom jak najlepiej wykorzystać nadarzające się okazje, dobrze wykorzystać ich talenty i spełnić się w życiu, wyznaczając i energicznie dążąc do istotnych celów.

W kolejnych sekcjach, przyjrzymy się szczegółowo każdemu z trzech elementów teorii nadziei i zbadamy strategie, których możesz użyć, aby pomóc ludziom osiągnąć ich cele.

Krok 1: Zachęcanie do myślenia zorientowanego na cel

Cele i myślenie zorientowane na cele są podstawą **Teorii Nadziei**. Cele mogą być długoterminowe lub krótkoterminowe. Mogą to być stwierdzenia, takie jak „Chcę awansu”, lub wyobrażenia mentalne, takie jak wyobrażanie sobie, jak odbierasz tę wysoką piłkę podczas gry w siatkówkę, lub wyciągasz ten wysoki dźwięk w swojej solówce w chórze. Pomyśl o swoich własnych celach. Czy są osiągalne, ale stanowią wyzwanie? Użyj techniki SMART, aby określić cele, które są konkretne, mierzalne, osiągalne, istotne i określone w czasie.

Zajrzyj na naszego bloga „Zbuduj swój sukces: wyznaczanie celów”

Krok 2: Znajdowanie ścieżek prowadzących nas do celu

„Myślenie strategiczne” odnosi się do twojego przekonania, że możesz znaleźć praktyczną drogę do swoich celów. Im bardziej jesteś kreatywny i zdeterminowany w szukaniu ścieżek, tym większą masz nadzieję. Jeśli coś poza twoją kontrolą stanie ci na drodze, znajdziesz inną trasę!

Najpierw spójrz na cel, nad którym chciałbyś popracować. Co trzeba zrobić, żeby ta wizja stała się rzeczywistością? Zrób listę kroków, które musisz wykonać, aby tak się stało.



Krok 3: Zachęcanie do zmian

Motywacja do działania to Twoje trwałe przekonanie, że ścieżki, które zidentyfikowałeś, ostatecznie doprowadzą do pożądanego celu, jeśli będziesz się nimi stale poruszać.

Myślenie motywacyjne jest szczególnie ważne, gdy ścieżka, na której się znajdujesz, zostaje zablokowana. Daje Ci elastyczność i chęć przejścia na inną, bardziej skuteczną ścieżkę. Poświęć trochę czasu na wypracowanie dobrych nawyków, które pozwolą ci iść naprzód. Na przykład, zacznij wcześniej wstawać, aby mieć czas na naukę w kursie online lub możesz przestać oglądać telewizję, na rzecz fitnessu. Znajdź czas na swoje najważniejsze cele, rezerwując dla nich stałe miejsce w swoim harmonogramie.