**1. Adım: Amaçlarınızı tanımlayın…**

Kendinize şu soruları sorun:

* Tam olarak neyi başarmak istiyorsun?
* En iyi eforuna değecek başarı nedir?
* Başaramamanın imkansız olduğunu bilseydin neye kalkışırdın?
* Eğer son şansın olduğunu bilseydin nasıl hareket ederdin?

Görüşünüzün temiz ve güçlü olduğundan emin olun. Ancak bu sayede hedefe giden uzun yolda karşılaşabileceğiniz aksilik ve başarısızlıkların üstesinden gelebilirsiniz. Hedefinizin belirsiz ve genel (iyi eskrim oynamak istiyorum gibi) olmaması, aksine çok spesifik (ilk 32 arasına girmek istiyorum gibi) olması gerekmektedir. Bu sayede hedefinize gerçekten ulaşıp ulaşamadığınızın yanıtını kendinize verebilirsiniz.

*Mücadele etmek ve belli başlı şeyleri başarmak için fantastik bir kahraman olmanız gerekmez. Mücadele gerektiren hedeflere ulaşmak için yeterince motive olmuş sıradan bir adam olmanız yeterlidir.*

*Sör Edmund Hillary, Everest Dağı’nın zirvesine tırmanan ilk dağcı*

**2. Adım: Şu anda neredesiniz?**

Hedefiniz söz konusu olduğunuzda şu anda tam olarak yolun neresinde olduğunuzu dikkatlice sorgulayın. Hedefinize neredeyse ulaşmak üzere misiniz yoksa bir sonraki seviyeye ulaşmak için mi çalışıyorsunuz? Hedefinize ulaşmak için normalde yapmayacağınız şeyleri yapma isteği duyuyor musunuz? En iyi eskriminizi ne zaman oynadığınızı belirleyip bu durumun meydana gelmesini sağlayan etmenleri tanımlayın.

**3. Adım: Yapmanız gerekenler konusunda dürüst olun…**

Varmak istediğiniz yere gidebilmek için oraya nasıl gidileceğini bilmeniz gerekir. Güçlü ve zayıf olduğunuz yönleriniz nelerdir? Ne gibi durumlarda daha iyiye veya daha kötüye doğru gidiyorsunuz? Aşağıda örnekleriyle belirtilmiş beceri kategorilerinden her biri için en az bir adet geliştirilmesi gereken özellik belirleyin.

* Fizik (hızın arttırılması)
* Strateji (maç kazandıracak aksiyonun geliştirilmesi)
* Teknik (silahın ucunun daha iyi kontrol edilmesi)
* Mental (daha fazla güven duyulması)

**4. Adım: Günlük ilerleme planı hazırlayın…**

Günlük ilerleme planının hazırlanması hedef belirleme sürecinin en önemli adımıdır. Kendinize “Hedefime ulaşmak için çalışırken günlük olarak ne yapabilirim?” sorusunu sorun. Bu sorunun yanıtı olarak 3. adımda belirlediğiniz her bir özellik için en az 3-4 aksiyon yazın. Bunları 1. tekil şahısta ve şimdiki zamanda yazmaya dikkat edin. Örneğin; hızınızı arttırmak istiyorsanız şunları yazabilirsiniz: “Pliometrik egzersizleri günde 15 dakika olmak üzere haftada 3 gün yapıyorum.” Bu sayede; “Hızlı bacaklara sahip olacağım.” demekten daha inandırıcı ve takip edeceğiniz bir plana sahip olmuş olacaksınız.

**5. Adım: Kısa vadeli hedefler belirleyip çalışın…**

1. adımda belirlediğiniz hedefe ulaşmak aylar hatta yıllar alabilir. Bu süreç içerisinde kendi motivasyonunuzu yüksek tutmak için kısa vadeli hedefler koyun. Bu hedeflere ulaşmak asıl hedefinize giden yoldaki ilerleyişiniz hakkında size geri bilgi akışı sağlayacaktır. Bu kısa vadeli hedefler süreç odaklı olmalı ve ulaşılan hedefler devam eden bir sürecin yansıması olmalıdır.

**6. Adım: Kendinizi adamalısınız…**

Bir şey yapacağınızı söylemek kolaydır. Örneğin pek çok insan yeni yolda kilo vereceğini ifade eder ancak çok az kişi bu sözün peşinden gider. Diğer bir durum da kaçırdığınız fırsatların ve tereddütlerinizin muhtemel başarınızın gecikmesine neden olduğudur. Hedeflerinize giden yolda kendinize eğlenmeyi hatırlatmayı sürdürmelisiniz.

**7. Adım: İlerleyişinizi sürekli olarak gözlemleyin…**

Her gün kendinize “Hedefime yaklaşıyor muyum?” diye sorun. Hedefinize ulaşmak için belirlediğiniz plan işe yarıyor mu yoksa düzeltilmeye mi ihtiyacı var? Eğer cevabınız “Emin değilim.” ise gerçekten ilerleme kaydettiğinizden söz etmemiz yanlış olur. Ufak başarınızın ne olduğunu ve bu süreçte öğrendiklerinizi yazın veya ilerlediğiniz noktaların listesini yapın. Hedefinizin çok uzağında olduğunuzu hissettiğiniz zamanlarda bu yazdıklarınıza bakarak ne kadar yol kat ettiğinizi ve hedefinize ulaşmak için ne kadar yolunuz kaldığını görebilirsiniz.