Pangarap

Maraming nagsasabi na libre lang raw ang mangarap.

Tiyak na may pangarap ka sa buhay

Ang pangarap ay kakaiba sa panaginip. Ang panaginip ay nangyayari lamang sa iyong isipan habang ikaw ay natutulog.

Hindi rin pagpapantasya ang pangarap. Ang pantasya ay likha ng malikhaing isip.

Hindi nakakabuti ang pagtakas sa suliranin.

Lumilipas ang panahon kaya dapat kung mayroon kang pangarap ngayon, umpisahan mo nang magplano upang maisakatuparan ito.

Ang mga Pamantayan sa Pagtatakda ng Mithiin

Upang magkaroon ng higit na pag-unawa sa pagtatakda ng mithiin, alalahanin ang mga sumusunod na mga praktikal na pamantayan.

Specific (Tiyak)	Tiyak ang iyong mithiin kung ikaw ay nakasisiguro na ito ang iyong nais na mangyari sa iyong buhay.
Measurable (Nasusukat)	Una, nasusukat mo ang iyong kakayahang kumuha ng kursong nais mo. Pangalawa, nasusukat mo ang iyong progreso sa pagsulong ng panahon patungo sa iyong mithiin.
Attainable (Naabot)	Ang mithiin ay makatotohanan, maabot, at mapanghamon.
Relevant (Angkop)	Kailangan mong suriin ang iyong prayoridad: ang unang mahalaga sa iyo, sumunod ay ang pangalawang mahalaga para sa iyo.
Time-Bound (Mabibigyan ng Sapat na Panahon)	Isipin mo kung gaano katagal mo kayang matutupad ang iyong mithiin.

Ang mga Pamantayan sa Pagtatakda ng Mithiin (cont)

Action-Oriented	Ang pagpapahayah ng mithiin ay kailangang nasa pangkasalukuyang kilos.

Ang mga tanong may mga pangarap ay:

Handang kumilos upang maabot ito.	Ang isang taong may pangarap ay handang magsumikap at magtiyaga upang marating ang mga ito.
Nadarama ang higit na pagnanasa tungo sa pangarap.	Lubos na nadarama ng taong nangangarap ang pagnanasang matupad ang mga ito.
Nadarama ang pangangailangang makuha ang mga pangarap.	Ang paghahangad na makuha ang mga pangarap ay lubos para sa mga taong naniniwalang kailangan nila ito sa kanilang buhay.
Naniniwala na magiging totoo ang mga pangarap at kaya niyang gawing totoo ang mga ito.	Ang pagkakaroon ng paniniwala na matutupad ang mga pangarap ang siyang malaking kontribusyon sa pagsisikap ng tao.

Ang Pangmadalian at Pangmatagalang mithiin

Ang pangmadaliang mithiin ay maaring makamit sa loob ng isang araw, isang linggo, o ilang buwan lamang.

Ang pangmatagalang mithiin ay maaring makamit sa loob ng isang semester, isang taon, limang taon, o sampung taon.

Ang pangmatagalang mithiin at karaniwang makahulugan at mahalagang mithiin.

Ang kakailanganin mithiin o enabling goal ay espesyal na uri ng pangmadaliang mithiin dahil ito ay pantulong sa pagkamit ng pangmatagalang mithiin.

Sa pagtatakda ng pangmadalian at pangmatagalamg mithiin, kailangan mo ring suriing mabuti ang mga maaring mangyari sa bawat yugto patungo sa iyong mithiin.

Pagtatakda ng Mithiin

Bilang tao ang katuparan ng ating pangarap ay nakatali sa ating pinipiling bokasyon.

Sa ngayon, ang unang hakbang na kailangan mong gawin ay ang pagtukoy sa iyong mga pangarap na ito ang itatanim sa puso bilang iyong mga mithiin sa buhay.

Ang goal o mithiin ay ang tunguhin o pakay na iyong nais na marating o puntahan sa hinaharap.

Mga Hakbang sa Pagtatakda ng Mithiin

1). Isulat ang iyong itinakdang mithiin

2). Isulat ang takdang panahon ng pagtupad ng iyong mithiin

3). Isulat ang mga inaasahang kabutihang maidudulot mula sa itinakdang mithiin at sa paggawa ng plano para rito.

3a.) Kung matamo mo na ang iyong mithiim, tunay kang nagtagumpay.

3b.) Sa panahon ng pagsubok sa pagtamo ng iyong mithiin, magiging hamon ang mga benepisyong ito para sa iyo.

3c.) Kung nakasulat ang mithiin sa buhay, nakagagawa ka ng mahusay na plano para maisakatuparan ang iyong mithiin sa buhay.

3d.) Kung satuwing umaga ay nababasa mo ang iyong plano, nagkakaroon ka ng tiwala sa sarili dahil alam mong mayroong direksyon ang iyong mga ginagawa sa araaw-araw.

4.) Tukuyin ang mga maaring balakid o hadlang sa pagtupad ng iyong mga mithiin.

5.) Isulat ang mga maaring maging solusyon sa mga balakid o hadlang na natukoy.

Sponsored by **Readability-Score.com**
Measure your website readability!
https://readability-score.com