

Конечно же, Вам не раз случалось по-настоящему желать чего-либо. А затем это происходило.

К каким-то своим достижениям Вам приходилось идти долгие годы. А что-то, однажды задуманное, могло произойти сразу, стоило лишь по-настоящему захотеть, поверить и ... Механизм обратной связи срабатывал, Вы получали то, что хотели. И как будто всё сопутствовало вашей удаче, как ветер подхватывает паруса и несёт корабль к выбранной цели.

Целеполагание – это процесс осознанного управления будущей реальностью, которая либо будет выстроена в соответствии с Вашими целями, либо Вы увидите реализацию чьих-то целей! Вы всегда достигаете свои или чужие – вопрос в том, какой результат Вы хотите получить!

Советы:

- ✓ Поймите, Ваша ли это цель. Действительно ли Вы хотите этого, или всё-таки цель навязана обществом, родителями, модой и т.д.
- ✓ Ваша цель должна быть положительной. Неправильно: «Не хочу бояться выступать». Правильно: «Хочу уверенно выступать»
- ✓ Запишите свою цель
- ✓ Разделите длинный путь достижения цели на маленькие шажки
- ✓ Каждый день делайте что-то, что приближает Вас к цели
- ✓ Общайтесь с теми, кто может помочь Вам в достижении цели
- ✓ Ставьте цели краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные
- ✓ Ежедневно перед сном анализируйте свой день
- ✓ Поощряйте себя за достижение цели
- ✓ Визуализируйте свою цель. Прорисуйте каждую линию своей цели, почувствуйте сейчас то, что вы хотите почувствовать, когда достигните цели

Упражнения.

1. SMART технология

Само слово «smart» в переводе с английского означает «умный», но применительно к данной методике оно представляет собой аббревиатуру, в которой каждая буква является обозначением одного из критериев постановки целей. Итак, какой же должна быть цель:

S — SPECIFIC — конкретная

Это слово означает, что цель должна быть, в первую очередь, конкретная. То есть она должна быть ясной и четко сформулированной. Если ваша цель содержит такие слова, как больше, меньше и другие подобные, обязательно нужно определить, на сколько.

M — MEASURABLE — измеримая

Это слово означает, что результат достижения вашей цели должен быть измеримым... В том случае, если у цели нет параметров, которые можно измерить, то будет очень не просто определить, достигнута ли она. Другими словами, важно решить, что может быть мерилom достижения вашей цели.

A — ACHIEVABLE — достижимая

Любая цель должна быть достижимой. То есть вы должны иметь какие-то свои ресурсы, способности, чтобы достичь своей цели. Важно помнить, что ставить перед собой нужно такие цели, которые вас бы стимулировали, а не приводили к лишним стрессам.

R — REALISTIC — реалистичная

Достижение вашей цели должно быть реально. Необходимо объективно оценивать все имеющиеся для этого ресурсы. Если вы понимаете, что достижение вашей цели не совсем реально, то такую цель лучше перед собой не ставить или попытаться разбить ее на подцели.

T — TIMED (TIME RELATED) — определенная во времени

Обязательно нужно ставить сроки для достижения цели. В том случае, когда нет конкретных сроков — нет и конкретной цели, соответственно, неясен будет и результат. Главное, чтобы срок не был выбран наобум, так как данный критерий необходим для представления имеющегося времени на осуществление своей цели.

5 жизненных ценностей.

Итак, возьмите пять одинаковых листочков бумаги, и на каждом из них напишите одну жизненную ценность, без которой вы не представляете своего существования. Теперь, сидя за столом, разложите ценности в одну над другой в порядке убывания их значимости (самая важная – ближе всего к себе, наименее важная – дальше всего). Теперь сосредоточьтесь, лучше, чтобы вас ничего не отвлекало, и уберите самую дальнюю бумажку – просто отодвиньте ее из своего поля зрения. Прочувствуйте, каково вам без этой ценности, какие эмоции вызывает ее отсутствие? Представьте свою жизнь без этой ценности и подумайте, насколько ваше счастье зависит от нее. Теперь отодвигайте следующий листок и снова проживайте жизнь, в которой остались только три из ваших главных ценностей. Дойдя до последнего листка, уберите и его и представьте себя без того, за что вы могли бы «уцепиться» в этой жизни, без того, что для вас так важно – как вы себя чувствуете? Мысли и ощущения, которые приходят вам в голову, лучше записать – это могут быть неожиданные инсайты, идеи, просветление сознания и что угодно еще.

Лестница достижений

Подумайте о какой-либо цели, которой Вам хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко запишите ее. После этого нарисуйте на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель поставлена, верхняя — когда она осуществлена полностью. Напишите около первой и последней ступенек по 2-3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. Подумайте, на какой ступеньке достижения цели Вы находитесь в настоящий момент, обозначьте эту позицию и запишите 2-3 ее главные характеристики. Когда эта часть работы завершена, задайте себе главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Поразмышляйте 1,5-2 минуты, после чего запишите или зарисуйте основные соображения на этот счет. В заключение задайте себе еще один вопрос: когда конкретно Вы сделаете то, что нужно Вам для приближения к достижению цели на одну ступеньку?

Дополнительно.

1. Фильм «Секрет»
2. <http://www.youtube.com/watch?v=CC4u63SqHxs>
3. Книга «7 навыков высокоэффективных людей», Стивен Кови
4. Книга «К чёрту всё. Берись и делай» Ричард Бренсон
5. Фильм «Три идиота»
6. Книга «Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей», Лес Хьюитт, Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен
7. http://www.ted.com/talks/meg_jay_why_30_is_not_the_new_20?language=ru