The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

ТРЕНИНГ. 8 УПРАЖНЕНИЙ.

**ДОСТИЖЕНИЕ ВАШЕЙ
ЦЕЛИ**

Когда капитан корабля не знает, в какую бухту ему нужно прийти, ни один ветер не будет ему попутным.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, В КАКОЙ ТОЧКЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ОКАЗАТЬСЯ ЧЕРЕЗ КАКОЙ-ЛИБО ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ, ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.

Наличие цели - это обязательное условие успеха.



ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

ЧТОБЫ ПОСТАВИТЬ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛИ, ВАМ НЕОБХОДИМО:

1. ПОДУМАТЬ О БУДУЩЕМ
2. ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЯ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ
3. СОЗДАТЬ СОБСТВЕННЫЙ ЖЕЛАЕМЫЙ ОБРАЗ
4. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЗАРЫВАТЬСЯ В МЕЛОЧАХ,
НЕ ДУМАТЬ О СВОЕМ СЕГОДНЯШНЕМ ПОЛОЖЕНИИ.



Помните : Масштабное мышление способствует тому, что частности подчиняются целому.

УПРАЖНЕНИЕ №1

1. Возьмите пару листов бумаги
2. Расчертите 54 строки, пронумеруйте
3. Положите перед собой часы и за 15 минут постарайтесь заполнить все строки.

Пишите все, чего Вы хотите достичь, пишите свои самые невероятные желания. Чем амбициознее они будут, тем лучше. Не думайте долго над целями - Вам нужно уложиться в 15 минут.

Представьте, что все, что Вы успеете написать за это время, сбудется, а все, что не успели - не осуществится никогда.

Пишите цели, как будто Вы их уже достигли, в настоящем времени.

Например : «У меня есть квартира».

Далее Вам нужно определиться со своими приоритетами, понять, что в настоящий момент для Вас более важно.



УПРАЖНЕНИЕ №2

Возьмите чистый лист бумаги и ответьте на вопрос:

«Как бы я прожил последние полгода своей жизни, если бы точно знал, что через полгода умру».

Этот вопрос может Вам показаться неприятным, однако на него надо ответить. Подумайте молча две минуты, представьте себя в такой ситуации и начинайте писать.

На выполнение данного задания отведите себе 5 минут.

После того, как Вы ответите на этот вопрос, Вы поймете, какая жизненная сфера в настоящий момент для Вас наиболее важна.

При постановке целей необходимо сбалансировать цели. Большую часть целей посвятить той сфере, которая имеет для Вас большее значение и меньшую часть - всем остальным сферам.

Вы должны четко понимать, что для Вас приоритетнее.



УПРАЖНЕНИЕ №3

Проведите анализ целей, которые Вы написали в Упражнении №1.
Рассортируйте цели по жизненным сферам.

Так, например, цели «Я выучил 2 иностранных языка», «Окончил курсы MBA» - относятся к самосовершенствованию.

Цели «Я вышла замуж», «у меня есть трое детей» - Отношения (семья).

После того, как рассортируете собственные цели, нужно оставить для доработки те цели, которые более актуальны для Вас в настоящий момент из Упражнения №2.

УПРАЖНЕНИЕ №4

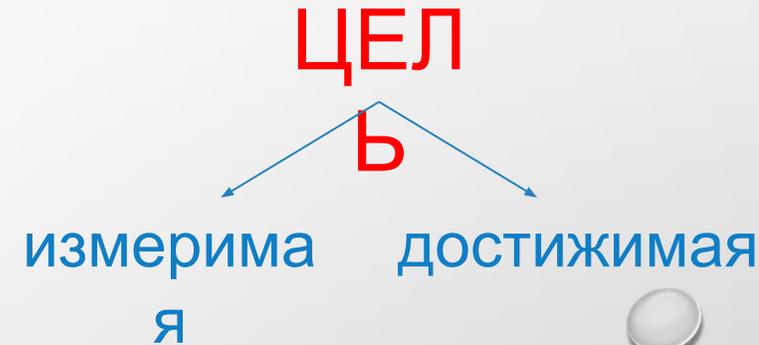
Исключите те цели, которые имеют отрицательный оттенок и направлены не на достижение успеха, а на избегание неудач.

Например, неправильная цель «я не болею». Правильная - «Я здоров».
Неправильная «Я не имею долгов», правильная - «Мой ежемесячный доход 100.000 руб.»

Отрицание - это не результат Ваших действий, это всего лишь теоретические рассуждения. Именно поэтому отрицательная формулировка не может описывать Вашу цель. Цель не может выражаться в отрицании, потому что его невозможно достичь.

Убедитесь, что формулировки целей описывают конкретный и измеримый результат, то есть Вы сможете понять, что цели достигли.

Помните : достижение цели должно зависеть только от Ваших действий и усилий. Если цель зависит от других людей, то Вы не сможете ею управлять, не сможете контролировать.



УПРАЖНЕНИЕ №5

Оставьте только те цели, которые подконтрольны Вам.

Неправильная цель: «Мой муж - успешный бизнесмен». Вы не можете контролировать жизнь своего мужа. Только он определяет, кем ему быть. Правильная цель: «Наш семейный доход - 1 млн. руб. в месяц».

Прежде чем утверждать, что что-либо является Вашей целью, задайте себе вопрос, является ли эта цель абсолютной?



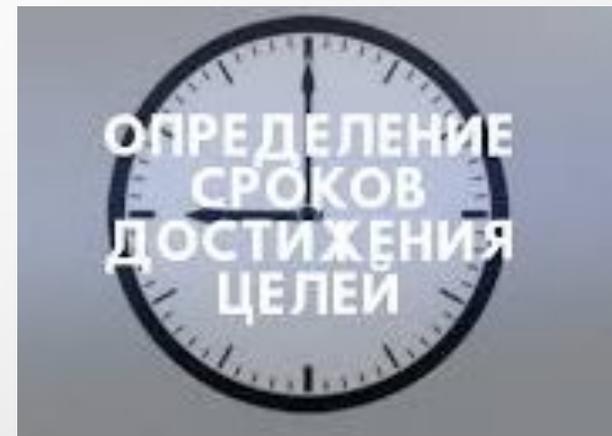
УПРАЖНЕНИЕ №6

Прочитайте каждую цель и подумайте, во всех ли ситуациях эта цель приносит положительные для Вас результаты. Исключите те цели, которые противоречивы и вызывают у Вас сомнения в своей абсолютности. Продумайте, что Вы потеряете при достижении цели и готовы ли Вы с этим мириться.

Итак, к этому моменту в Вашем списке должно остаться не более половины целей.

На данном этапе необходимо установить сроки достижения указанных целей. Недостаточно знать, что нужно достичь. Важно знать, когда Вы должны быть в той точке, которую для себя определили.

Свои цели нужно опять-таки рассортировать на долгосрочные (ваши жизненные цели, путеводные ориентиры), среднесрочные (чего Вы хотите достичь в ближайшие 3-6 лет) и краткосрочные (цели на ближайшие год-два).



УПРАЖНЕНИЕ №7

Проверьте цели:

Представьте, что Вы достигли желаемого.

Нарисуйте в своем воображении картину: момент, когда Вы получили то, о чем мечтали. Какие чувства и эмоции Вы испытываете? Есть ли ощущение счастья и радости? Довольны ли Вы результатом?

Если на эти вопросы Вы отвечаете утвердительно, значит, Вы сформулировали верные цели.

Если Вы не можете себе цель представить даже в воображении или не испытываете радости, то над целью нужно еще поработать.



УПРАЖНЕНИЕ №8

Зафиксируйте свои цели в собственном подсознании.

Создайте коллаж, в котором поместите картинки и фотографии с изображением моментов достижения цели. Стремитесь охватить все жизненные сферы, не забывайте про себя.

Поместите в центр собственную фотографию, где Вы счастливы, здоровы и довольны собой.

Постарайтесь заполнить каждое место в коллаже, не оставляйте свободных мест.

Разместите изготовленную Вами картину в такое место, где Вы сможете смотреть на нее ежедневно, но где она будет спрятана от посторонних глаз.

**Верьте, что все исполнится и что все
достижимо!**

