

Алгоритм достижения цели

Алгоритм достижения цели

1. Выбор самой цели.

Дать четкую формулировку поставленной цели и записать ее.

2. Установка временных рамок и определение требующихся ресурсов.

Необходимо определить крайний срок достижения своей цели и продумать средства ее достижения.

3. Составление плана и списка задач.

Возьмите свой список задач и составьте из него план конкретных действий на день, неделю, месяц. Вам необходимо проанализировать этот список и решить, какие дела вы будете выполнять в первую очередь, а какие дела будут второстепенными. Четко распишите сроки выполнения своих задач.

Алгоритм достижения цели

4. Мотивация.

Четко обоснуйте, почему вы именно этого хотите, какие внешние и внутренние факторы этому мешают.

5. Единомышленники.

Обратите внимание, есть ли в вашем окружении люди, которые стремятся к похожим целям, вместе вам будет легче идти к ним.

6. Поощрение своих успехов.

Необходимо научиться управлять собой, выстраивать в себе соответствие «хочу», «могу» и «надо». Потребности, возможности и необходимость могут входить в противоречие друг с другом, но не должны мешать вашей деятельности.

Алгоритм достижения цели

7. Самоконтроль.

Необходимо тренировать процессы, происходящие в сознании (внимание, память, способность логически мыслить и т. д.).

Необходимо осознать, есть ли у вас различного рода недостатки и слабости, чтобы стараться им противостоять.

Основные принципы в работе над достижением цели

1. Осознанность.
2. Постепенность.
3. Достаточность.
4. Регулярность.
5. Критичность.
6. Контроль всех этапов деятельности.
7. Работа над ошибками.



