

# Целеполагание

День 3



# Дети Слонов – Привычки

После того, как мы сделали декомпозицию своих целей, **сделаем декомпозицию своих подцелей.**

В большинстве своём это **ежедневные привычки.**

Как кирпичи, из которых состоят стены, из которых состоит наш дом.

**Сам дом – цель.**

**Стены дома – подцель (декомпозиция).**

**Кирпичи – ежедневные привычки, из которых состоят наши стены.**

Введя ежедневные привычки для себя, как часть повседневного ритуала, вы наглядным образом покажете своему Слону, что он способен успешно справляться с задачами и продвигаться к своей цели.

Ценность состоит в том, чтобы сконцентрироваться на маленьких шагах, достижимых и видимых отметках, а не на конечной цели, которая может казаться очень отдалённой.

Это всё равно, как взбираться по высокой лестнице и думать о следующей ступеньке, не глядя наверх, что очень часто может просто демотивировать вас в итоге.

Может быть, лезть ещё и долго, но от мысли, что вы реально продвигаетесь в верном направлении, становится легче. Разбивая любую подцель на составляющие её привычки у вас всегда будет чёткое понимание, каким должен быть следующий шаг, и чёткое ощущение, какая следующая маленькая победа вас ждёт. Вы движетесь вперёд и, что ещё ценнее, всё крепче верите в собственную способность продолжать двигаться далее. Основная задача маленького действия – создание первоначального импульса, которого многим так не хватает.

Маленькая победа уменьшает важность: мы думаем – "ничего особенного". Уменьшает требования: мы думаем – "это всё, что надо сделать". Повышает восприимчивый уровень навыков: мы думаем – "уж на что-то, а на это я точно способен".

## Что важно на данный момент.

1. Пересмотреть списки своих подцелей, которые мы делали в Задании №2, и выбрать одну из подцелей по каждой из сфер жизни.

2. Вычленив из каждой подцели по одной привычке.

**Важно!** Выбрать только одну привычку по каждой из подцелей.

Мы спугнём нашего Слона, если их будет сразу много :)

Итого должно получиться 4 привычки из разных сфер жизни. Вычленяя привычки из подцелей, стоит руководствоваться 3-мя основными критериями:

1. Конкретная;
2. Которая практикуется ежедневно;
3. Измеримая, спустя время.



# Примеры:

## Пример № 1 по Развитию:

**Подцель:** читать ежедневно.

**Привычка:** читать каждый день по 15 минут, после пробуждения.

**Конкретность тут:** читать по 15 минут после пробуждения;

**Ежедневность тут:** читать каждый день;

**Измеримость тут:** в течение месяца-двух одна книга будет прочитана.

## Пример № 3 по Отношениям:

**Подцель:** улучшить отношения со своим супругом.

**Привычка:** каждый день обнимать своего супруга минимум 1 раз.

**Конкретность тут:** обнимать своего супруга минимум 1 раз;

**Ежедневность тут:** каждый день;

**Измеримость тут:** через 1 месяц мы станем более внимательными и понимающими друг к другу.

## Пример № 2 по Финансам:

**Подцель:** повысить свою квалификацию как инвестор, чтобы больше зарабатывать

**Привычка:** каждый день после обеда по 10 минут мониторить новостные сайты по инвестициям.

**Конкретность тут:** мониторить новостные сайты по инвестициям;

**Ежедневность тут:** каждый день;

**Измеримость тут:** через 1 месяц я буду в курсе всех последних трендов в мире инвестиций, держа "руку на пульсе".

## Пример № 4 по Здоровью:

**Подцель:** начать делать зарядку и стоять в "планке".

**Привычка:** каждый день, после прочтения книги делать зарядку в течение 5 минут и стоять в планке по 30 секунд.

**Конкретность тут:** после прочтения книги делать зарядку в течение 5 минут и стоять в планке по 30 секунд;

**Ежедневность тут:** каждый день;

**Измеримость тут:** через 1 месяц моё самочувствие улучшится, а я легко смогу стоять в планке уже более 1 минуты.

## **ЧТО КОНКРЕТНО НАДО СДЕЛАТЬ:**

1. Выписать четыре наименее энергозатратных привычки для ежедневного выполнения по 4-м сферам жизни (на одну сферу – одна привычка), по которым вы ежедневно будете отныне отписываться в своих отчётах каждый день.
2. Ознакомиться с алгоритмом по работе с Целями по ссылке тут: <http://effectiveman.today/imeg/algorithm.png> И отписать в своём отчёте по типу "с алгоритмом ознакомился", чтобы я понимал, что вы увидели и поняли всю общую картину целиком по работе с Целям.



# Успеха мой друг!!!

Да пребудет с тобой сила!!!



Rostelecom