Маршруты успеха (искусство постановки целей)

Дневник индивидуального развития

Минск
2012

Авторы-составители:

Кумко Н.Н., психолог

Понятовская-Замышляева Д.Н., психолог

Данная брошюра подготовлена и опубликована в рамках реализации проекта «Перспектива. Жизнь как предмет творчества» общественной организации «Белорусский фонд SOS-Детская деревня» при поддержке Представительства Международного детского фонда в Республике Беларусь в 2012 году.

Наши цели и успех

«Если есть ЗАЧЕМ жить, можно вынести почти любое Как.»
Ницше

Успех – это последовательное достижение намеченных серьезных личных целей. Без них у нас не было бы причин вылезать по утрам из постели. Большинство людей считают, что цели – это только те необычные мечты, которые свойственны всем нам. Большинство преуспевающих людей скажут, что постановка целей была важным фактором на пути к успеху. Поэтому, хорошо было бы, чтобы каждый из нас, независимо от возраста и образа жизни, ставил себе задачи на будущее.

Каждому следует иметь письменный план или список жизненных целей: чего конкретно вы хотите в жизни достичь. Вы никогда не бываете слишком молоды или слишком стары, чтобы составить такой план, начать выполнять его… «искать свою золотую жилу».

Завтра? А что, если его не будет, этого завтра?
Что вы мне рассказываете о погоде! Я - делаю погоду!
Цитаты из фильма «День сурка»

<u>К размышлению</u>

ПРИТЧА О СЧАСТЬЕ

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что еще слепить тебе? — спросил Бог.

- Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил Бог и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Наши цели – это маршруты. Маршруты успеха. Мы приглашаем вас начать движение по маршрутам успеха.

Вообще говоря, когда вы ставите перед собой цель, вы вступаете на неизведанную территорию. Нечто, чего вы не делали раньше. Помните, что все новое, скорее всего, находиться вне вашей зоны комфорта. Коль скоро ваш маршрут пролегает за пределами «привычного поведения», вас подстерегает стресс. Разум, дабы избежать этих неприятностей, зачастую ставит мысленные блокировки, которые заставляют вас придерживаться привычных стереотипов поведения; тем самым он ведет вас к поражению – в сторону от вашей мечты.

Люди не планируют неудачи, они неудачно планируют

Как же избежать подобных «ловушек»?

Для успеха вам необходимо:

1. Знать, как выбирать себе маршруты успеха.
2. Уметь убедить внутреннее сознание, что на этом маршруте все будет в порядке.

Людям доставляет большое удовольствие ощущение успешного достижения собственных целей и мечтаний, как кратковременных, так и перспективных.

Многие проблемы, кажущиеся неразрешимыми, на практике легко устраняются, если внимание концентрируется на цели и связанных с нею удовольствиях. Прежде чем ставить цели, постараемся убедить внутреннее сознание, что на маршруте все будет в порядке.

Аффирмации для усиления

Аффирмация (словесное выражение цели) должна быть составлена без отрицания, в настоящем времени, с учетом этических моментов (если место занято, вряд ли стоит на него претендовать).

Выделите галочкой те аффирмации, которые придадут вам ещё больше решимости приступить к работе над постановкой целей.

- Я вкладываю энергию в то, что люблю.
- Любой дефицит - временный.
- Саморазвитие – это хороший вклад для инвестиций. Я вкладываю в самого (саму) себя.
- Я вижу себя в позитивном свете, учусь на своих ошибках, поэтому любой мой поступок укрепляет мою самооценку.
- Я успешно попадаю в правильное место, в правильное время, в правильное дело.
- Я живу сейчас, я жив (жива), я живой (живая). Моё стремление к жизни во много раз сильнее стремления к смерти.
- Сейчас мне смешно использовать неудачи, чтобы привлечь к себе внимание.
- Деньги для меня – это способ выразить свои стремления.
- Для меня нормально превосходить мои цели.
- Я – могущественный творец своего мира.
- Я готов (готова) воплощать свои мечты в реальность.
- Я верю в себя и в то, что Вселенная (Бог, Космос) верит в меня.
- Я выбираю идти к своим целям (к исполнению своей мечты) радостно, свободно, краткими и увлекательными путями.

«Человеческий мозг и вся нервная система действуют целенаправленно, в соответствии с принципом осуществления личностных целей. Они функционируют как великолепный, «направленный на заданную цель механизм», как своего рода внутренняя автоматическая система наведения, которая работает на вас, как «механизм успеха» или «механизм неудач», в зависимости от того, как ВЫ, оператор, управляете им и какие устанавливаете ему цели»

М. Мольц

Как правильно поставить цели?

Казалось бы, что сложного в том, чтобы поставить перед собой цели? И разве может цель, которую мы сами перед собой поставили, быть «неправильной»? На первый взгляд кажется, что все сложности, с которыми мы можем столкнуться, подстерегают нас на этапе достижения цели, но никак не на этапе ее постановки. Так ли это? Нет, не так. Правильно сформулированная цель – это первый шаг на пути к ее осуществлению. Неправильно сформулированная – напротив, лишь отдаляет нас от того, к чему мы стремимся. Поэтому научиться ставить перед собой правильные цели – это один из ключевых моментов на пути к успеху.

К размышлению

ПРИТЧА О БЫСТРОЙ ЛОШАДИ

Мудрец отправился на рынок и обратился к торговцу лошадьми:
- Почему у тебя одна лошадь стоит в десять раз дороже другой?
- Потому что бежит в десять раз быстрее.
- Но ведь, если она поскачет в неверном направлении, то будет в десять раз быстрее удаляться от цели…

Правила постановки целей

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО: ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ КОНКРЕТНОЙ

Прежде всего, определим, что же такое цель. Зачастую то, что мы называем целями, является всего лишь желаниями. «Хочу много зарабатывать», «хочу выглядеть как фотомодель» - все это желания, хотя мы сами можем считать их целями. Желания, в отличие от целей, неконкретны. «Много» - это сколько? «Как фотомодель» - это как именно? Подобные расплывчатые формулировки подходят для абстрактных пожеланий, но никак не тянут на цель. «Хочу зарабатывать

5 (10, 25) тыс. долларов в месяц» или «хочу иметь пропорции 90-60-90» - это уже больше похоже на цель.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛИСТИЧНОЙ

Это не значит, что себя нужно загонять в какие-то рамки. Пусть цели будут смелыми, дерзкими, далеко идущими. Но если желаниям и мечтам мы можем позволить уводить нас за границы реальности, то цели должны оставаться в ее рамках. Например, «хочу, чтобы в меня влюбились все мужчины» (или «все женщины») – это не реалистичная цель, ведь даже самая привлекательная женщина или самый привлекательный мужчина кому-нибудь да не покажутся привлекательными. Целью в данном случае может стать, например, умение легко и непринужденно завязывать контакты с противоположным полом, или нахождение спутника жизни, или, наконец, обретение уверенности в себе и ощущения собственной привлекательности.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: РЕАЛИЗАЦИЯ ЦЕЛИ ДОЛЖНА ЗАВИСЕТЬ ОТ ВАС И ТОЛЬКО ОТ ВАС

«Хочу выиграть миллион в лотерею» - это не цель, потому, что выигрыш в лотерею от вас никак не зависит, вы рискуете так никогда их и не достичь, а приобрести в результате лишь горькую обиду на судьбу. Поэтому, если вы действительно хотите обзавестись миллионом долларов, вам придется поставить перед собой цель так или иначе их заработать.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: ЦЕЛЬ ДОЛЖНА «ГРЕТЬ»

Надо делать то, что необходимо тебе самому,
тогда не страшны никакие ошибки или неудачи.
Раз уж ты живешь, то живи человеком, а не гусеницей.
Цитаты из фильма «Иду на грозу»

Вам кажется, что вы нащупали правильную цель – конкретную, реалистичную, реализация которой зависит от вас. Теперь закройте глаза и представьте: она осуществилась. Вам хорошо? Тепло на душе? Сделало вас это счастливым? Загвоздка заключается в том, что нередко наши цели на самом деле не являются нашими, а подсказаны нам извне – родителями, окружением, общественным мнением, рекламой, наконец. Но действительно ли вам нужно защищать кандидатскую диссертацию, как этого хотят ваши близкие; соревноваться в карьерных успехах с друзьями и знакомыми; покупать модный автомобиль или отдыхать на модном курорте? И диссертация, и карьера, и модный курорт являются вполне достойными целями, но только в том случае, если это ваши

цели, если вы действительно хотите именно этого, и хотите от души. Если же на самом деле вы мечтаете о работе сельского учителя или о том, чтобы организовать приют для животных, то все перечисленные вещи не прибавят вам счастья. В таком случае вам нужно либо полностью пересмотреть свою жизнь либо, по крайней мере, найти какой-либо способ реализовать свои цели в рамках той жизни, которую вы сейчас ведете.

К размышлению

ПРИТЧА О ПРЕДНАЗНАЧЕНИИ

Один человек спросил у мудреца:

-Чем, по-вашему, я могу заслужить милость Бога?

- Откуда же мне знать? – ответил тот. – В Библии сказано, что Авраам постоянно проявлял доброжелательность, и поэтому Бог был с ним. Илия молился, и Бог был с ним. Давид правил царством, и Бог был с ним.

- Как же мне узнать, что предназначено мне?

- Спроси свое сердце, какое дело ему милее всего – то и делай.

Формулировка целей – четкость и актуальность

Предположим, вы все хорошо обдумали и нашли несколько целей, отвечающих всем перечисленным требованиям. Следующая задача – правильно их сформулировать. Для этого лучше отойти от компьютера и вооружиться ручкой и бумагой. Почему? Потому, что, формулируя цели, мы обращаемся не только и не столько к своему сознанию, сколько к своему подсознанию, а подсознание гораздо легче убедить старательным прописыванием слов на бумаге (как в детстве), чем механическим отстукиванием их на клавиатуре. Итак, формулируем цели. Здесь тоже есть несколько правил.

ВО-ПЕРВЫХ, **цель должна быть сформулирована в настоящем времени**. Не «я хочу зарабатывать столько-то в месяц», а «я зарабатываю». Это выглядит несколько непривычно, но имеет глубокий смысл. Мы же общаемся со своим подсознанием, помните? Так вот, подобными формулировками мы приучаем подсознание к тому, что наша цель непременно реализуется; у нас появляется уверенность в собственном успехе; а человек, уверенный в собственном успехе, как известно, может творить чудеса.

ВО-ВТОРЫХ, **в формулировке цели не должно быть отрицательных оборотов.** А именно: всяких «не» - потому что подсознание их просто не видит, не воспринимает. То есть «я не курю»

ваше подсознание благополучно пропустит. И вы будете дымить сигаретой, как раньше, удивляясь, что вам никак не удается бросить. Поэтому все отрицания следует переформулировать – например, так: «Я свободен от привычки к курению».

В-ТРЕТЬИХ, **цель должна быть сформулирована очень четко**. Все мы помним разные сказки, где герои попадали впросак из-за того, что не умели четко сформулировать свои желания. Представьте себе, что формулируя цели, вы адресуетесь к некоему существу, которое понимает все совершенно буквально (собственно, так оно и есть - помните про подсознание?). Поэтому, если вы пишете в качестве цели: «я делаю ремонт в квартире», - то даже не сомневайтесь, ремонт вы делать будете. Но не факт, что вы его сделаете. Другой пример: «Я худею» - и этот процесс может растянуться во времени бесконечно. Но ведь вы же на самом деле хотите не худеть и не делать ремонт в квартире – вас интересует результат, правильно?

Вот и сформулируйте цели соответствующим образом

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Сформулировали? Записали? Теперь перепишите 10 раз. Можете не подряд, а возвращаясь к этому занятию каждый раз, как выдастся немного свободного времени. Вот увидите, в процессе переписывания цели успеют видоизмениться – и поверьте, это пойдет им только на пользу.

Помните: «надо» - это чужое «хочу».
«Хочу» - это вдохновение.
«Могу» - это вера.
«Буду» - это действие.

Список целей готов! Двигаемся дальше!

Теперь, когда у вас в руках лист бумаги с аккуратно записанными на нем целями, мы рекомендуем подумать, что вы можете сделать для достижения каждой из целей прямо сейчас. Ну, в крайнем случае, завтра утром. Это может быть очень маленький шажок. Хотите больше зарабатывать – может быть, следует поговорить с боссом об увеличении вашей зарплаты? Или начать искать другую работу (и, скажем, прямо сейчас заняться своим резюме)? Хотите найти спутника жизни – может быть, завтрашний день начать с визита в салон красоты? Или разместить анкету на сайте знакомств? Или попросить подруг познакомить вас с кем-нибудь? Поверьте, какой бы глобальной ни была ваша цель, путь к ней можно разбить на очень простые шаги, первый из которых можно сделать… Правильно, сейчас!

Цели нужно пересматривать. Сохраните листочек, на котором вы записали свои цели. И время от времени перечитывайте их и проверяйте: а продолжают ли они вас греть? Ведь время идет, вы меняетесь, меняются ваши приоритеты. Умение ставить перед собой цели подразумевает и умение отказываться от тех из них, которые перестали быть актуальными. Не становитесь рабом однажды принятых решений! Если цель перестала греть – самое время поставить перед собой новую.

1. Перечитайте записанные цели. Отметьте наиболее приоритетные. Чего вы хотите достичь в данной сфере за ближайший месяц?

2. Продумайте, что и когда вам необходимо сделать по месяцам, чтобы задуманное вами выполнялось. Заполните этот план. (Просто вписывайте то, что чувствуете и знаете на данный момент. Не притягивайте за уши.)

Месяц	Цель (то, что вы хотите достичь, получить)	Как вы узнаете, что достигли этого? Опишите «процедуру» и «вещественные доказательства». Сколько и чего вы получите? Как это будет выглядеть? Что вы будете при этом слышать? Что будете чувствовать?	Что нужно сделать, чтобы получить желаемое? Какие есть максимально легкие способы достижения цели?	Каким (какой) вам нужно быть для достижения желаемого?	Как вы поздравите себя, когда достигнете цели?
1 месяц					
2 месяц					
3 месяц					
4 месяц					
5 месяц					
6 месяц					
7 месяц					
8 месяц					
9 месяц					
10 месяц					
11 месяц					
12 месяц					

У людей нет нехватки силы, у них есть нехватка воли

Пройдитесь еще раз по своим желаниям, но теперь уже в обратном порядке – от двенадцатого месяца к первому. Посмотрите, как вы можете влиять на выполнение желаний и достижение целей. (Пример, в декабре вы хотите поехать покататься на лыжах. Значит, в ноябре стоит купить снаряжение и специальную одежду, в октябре – определиться с маршрутом и заказать путевку, в августе и сентябре – откладывать деньги.)

Есть ли еще какие-то более легкие или более эффективные способы достижения желаемого? Если да, вернитесь к предыдущему пункту и откорректируйте!

✓ Когда вы выполните план (задуманное), что измениться в вашей жизни? Как это повлияет на вашу судьбу?

_____

_____

_____

✓ На кого еще повлияет достижение этого результата?

_____

_____

_____

✓ От чего вам нужно будет отказаться, чтобы достичь этого результата? Какие цены вы готовы (будете) платить?

_____

_____

_____

✓ Как вы можете помешать себе достигать желаемых результатов (лень, потеря концентрации, потеря веры в себя, в свои планы и т.п.)?

_____

_____

_____

✓ Как вы можете помочь себе достичь желаемого результата?

_____

_____

_____

✓ Какие ресурсы, включая образование, возможно тренинги и т.д., могут помочь вам в достижении ваших целей?

_____

_____

_____

✓ Еще раз просмотрите план и запишите, каким этот год будет для вас? Как бы вы его назвали?

_____

_____

✓ Какой образ, знак, символ мог бы наилучшим образом отобразить значение, смысл, содержание, форму, цели этого года? (Можете как-либо обозначить или нарисовать его.)

_____

_____

✓ Запишите свой девиз на год, который будет давать вам энергию, силу и вдохновение, «включать» вас. Это могут быть афоризм, слоган, крылатая фраза, пословица и т.п. Запишите его здесь или же на отдельном листе, который можно повесить на видном месте.

_____

_____

И слабейший из смертных может изменить ход будущего.
Мы не выбираем времена, мы можем лишь решать, как жить во времена, которые выбрали нас.
Цитаты из фильма «Властелин колец»

К размышлению

ПРИТЧА О ВТОРОЙ СТРЕЛЕ

Мастер дзен предложил ученику приготовиться к выполнению упражнения по стрельбе из лука. Тот подошел к рубежу стрельбы, взяв лук и две стрелы. Мастер отобрал у него одну из стрел и бросил ее в сторону.

- Почему ты отобрал у меня вторую стрелу? – удивился ученик.

- Я отобрал у тебя не вторую стрелу, а первую, так как она все равно пошла бы мимо цели.

- Но почему? – удивленно спросил ученик.

- Потому что, стреляя, ты бы знал, что у тебя в запасе есть еще одна попытка, - ответил Мастер.

Только мы выбираем мысли, которые могут создать для нас мир изобилия и радости.

Выбор сегодня определяет наше завтра.

Попробуйте еще раз пройтись по всему дневнику и наведите для себя окончательный фокус.

- Так что же будут представлять для вас следующие 12 месяцев?
- Какие основные задачи вам нужно решить для реализации мечты, что держать в фокусе?
- Какой девиз наилучшим образом подойдет к этому времени и будет давать вам силы?
- Где в течение этого времени вы будете черпать силу и вдохновение?
- Какова миссия в вашей жизни на ближайшие двенадцать месяцев?

Назад в будущее
Подводим итоги: Миссия и Девиз

Миссия (программа) в вашей жизни на ближайшие 12 месяцев:

_____
_____
_____
_____

Жизненные принципы, правила (Что важно):

_____
_____
_____
_____

Жизненно важные, приоритетные цели:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Название года:

_____
_____
_____
_____

Год для вас:

_____
_____
_____
_____

Девиз («включающая» фраза и «памятка» себе):

_____
_____
_____

Ваше будущее еще не написано. И ничье…
Будущее такое, каким вы его сделаете сами.
Так что, старайтесь!

Литература

1. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. СПб.: Речь, 2003.
2. Дружинин В.Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: ИМАТОН – М, 2000. – 135 с.
3. Личный камертон: журнал-тренинг, приложение к изданию «Колесо жизни». Авторская разработка коуча, бизнес-тренера и педагога Виктории Лысенко. № 2, 2012 г.
4. Основы предпринимательской деятельности для молодёжи: пособие / Д.Т. Комлач, Н.К. Наумович, М.Н. Найдович. – Борисов. укрупн. Тип. Имени 1 Мая, 2011. – 200 с.
5. Пезешкиан Н., Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. М.: 2009.
6. Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. СПб.: Питер, 1997г.
7. Ромек Е.,Ромек В. Тренинг наслаждения.СПб.: Речь, 2003.

Для заметок

Агентство США по международному развитию
www.belarus.usaid.gov

www.cfi-belarus.org

www.sos-villages.by

Подготовлено и опубликовано в рамках проекта «Перспектива. Жизнь как предмет творчества» общественной организации «Белорусский фонд SOS-Детская деревня» при поддержке Представительства Международного детского фонда в Республике Беларусь в 2012 году