

# *Как достичь цели ?*



# **Предисловие...**

- **Человек проживает долгую жизнь, в течение которой ему свойственно стремление к достижению разных целей. За каждым успешным предприятием скрывается идея.**
- **Именно она представляет собой тот начальный путь, в результате которого человек воплощает в жизнь свои мысли и желания. Но идея – это лишь временное вдохновение. Только подкрепленная мощными мотивирующими факторами, она способна привести человека к желаемой цели.**
- **Поиск идеи и знания о том, как достичь цели, – ключевые моменты, опираясь на которые человек может стать успешным в разных сферах.**

# Содержание книги...

- Цель без записи – не цель!
- Только детальная информация
- Цель должна быть реальной
- Верить в результат!
- Цель должна быть вызовом
- Умение вносить коррективы
- Эмоциональный компонент
- Достижение

# Цель без записи не цель !

- Мысленно сформулированную цель надо записать. Обязательно! Человеку свойственны сомнения в тех или иных вопросах. Некоторые мечты так и остаются мечтами, которые то появляются, то снова исчезают. Записанная цель – это конкретное решение, в котором нет места неуверенности и страхам. Определенная часть людей именно потому старается не говорить о своих мечтах, оставляя себе чувство безопасности. Ведь тайное желание никому неизвестно, значит, и его достижение не столь обязательно, а с самим собой всегда можно договориться. По этой причине многие великие цели так и остаются недостижимыми.
- Еще мудрецами древности выявлено важное правило: «Длинный путь начинается с одного маленького шага». Записать свою цель – это значит осознать тот самый первый шаг.

# Только детальная информация...

- Цель должна быть конкретной: «Хочу много денег» – только фраза, «Хочу миллион 22 сентября 2018 года» – цель! Подсознание человека не может улавливать необходимую информацию в потоке общих мыслей и слов, ведь для кого-то «много» – одна сумма, для другого – совершенно иные цифры.
- Итак, конкретная цель с конкретной датой



# **Цель должна быть реальной...**

- **Человеку следует ставить перед собой адекватные своим возможностям цели. Конечно, никто не может ограничить стремление замахнуться на что-то сверхсложное, но насколько подобная растрата сил и энергии сможет оправдать ожидания?**
- **Особенно эта тема касается обещаний. Например, молодой человек говорит девушке, что заработает на личную жилплощадь через год, причем реально понимает, что сделать этого не сможет, а просто пытается произвести впечатление. На первом этапе знакомства данный метод даст определенный эффект, но в дальнейшем подобные отношения, скорее всего, распадутся, т.к. изначально они строились на иллюзорных обещаниях.**

# Верить в результат ...

- **Человек должен верить в то, к чему он стремится. Если поставить перед собой слишком сложную задачу, выполнение которой просто нереально и находится за пределами возможностей и способностей, то цель не будет достигнута. Только достигаемая цель может быть реализована в жизнь.**
- **Достичь цели невозможно, если не проводить детальный самоанализ. Человек должен реально оценивать свои навыки и умения. Если есть необходимость, то приобретение дополнительных знаний не помешает. Постоянное развитие и самосовершенствование, работа над собой помогут решать самые сложные задачи и добиваться заветных целей. Зная свои сильные и слабые стороны, человек сможет ставить реальные цели, а не витать в облаках, списывая свои неудачи только на внешние обстоятельства.**

**Сильные люди не сдаются при появлении  
мапейших трудностей. Они способны**

# **Цель должна быть вызовом ...**

- **Легкие задачи решаются быстро, но не несут с собой личностного роста. Для того чтобы совершенствоваться и развиваться, человеку необходимо делать что-то новое, то, с чем он никогда не сталкивался. Значительные победы требуют значит**



- **Всю жизнь я мечтал кем-то стать чего-то добиться ...**
- **Сейчас понял что нужно было быть**



# Умение вносить коррективы



- **Бывает, что обстоятельства складываются таким образом, что возникает необходимость в изменении некоторых условий в достижении цели. Чаще всего это вопрос сроков. Человек должен иметь мужество и обладать такой особенностью характера, как храбрость, чтобы суметь скорректировать и перенести сроки достижения цели на более благоприятный период. Легче всего при возникновении неурядиц распрощаться с желаемым навсегда, но сильная личность может сохранить цель, изменив только**

# **Эмоциональный компонент...**

- **Цель должна быть динамичной. Только в этом случае можно испытывать эмоции, необходимые для появления сил и энергии для ее достижения. Каждый сам определяет для себя, как он хочет жить: как обычный человек с набором стереотипов и рутинными делами или как мобильная личность, стремящаяся к саморазвитию и успешности. Динамичная цель зажигает внутренний огонь и подталкивает нас к заветной мечте.**

# **Достижения цели по пунктам**

## **!!!**

- **Каждый день человек сталкивается с необходимостью ставить цели: масштабные и обыденные, большие и маленькие, связанные с личными, профессиональными или семейными проблемами. Процесс их достижения, естественно, связан с чувством некоторого дискомфорта, т.к. требует определенных усилий и траты энергии.**
- **Как достичь своей цели, не испытывая при этом беспокойства?**

**1) Ставить перед собой краткосрочные цели, достижение которых потребует не более 3 месяцев. Подобные действия заставляют открыть потенциал человека, в результате работа идет быстрее и эффективнее. При достижении краткосрочной цели ставится следующая и так поочередно, без наложения задач друг на друга.**

**2) Иметь несколько долгосрочных целей необходимо для установления гармонии в жизни. Подобные цели позволяют видеть перспективу и соотносить свои действия. Краткосрочная цель – это составная часть, некоторый этап более масштабных результатов, которые ждут человека в будущем.**

**3) Поддержка семьи очень важна в вопросе достижения цели. Она может быть выражена и в постановке совместных целей, например, при строительстве дома можно обсудить всей семьей, сколько окон дети хотят в своей комнате или какого размера должна быть беседка во дворе.**

- **4) Постановка целей должна войти в привычку. Все сферы жизни человека следует подчинить определенным задачам. Выполнение конкретных целей должно быть связано не только с работой, но и с семьей, образованием, здоровьем и т.д.**
- **5) Гармоничные цели требуют планомерного подхода. Невозможно за два года преуспеть в карьере, построить дом и родить троих детей. Эти вещи просто не сочетаемы друг с другом в такой короткий период времени. Лучше проходить все моменты поэтапно и ставить цели, которые сочетаются друг с другом.**
- **6) Ежедневный самоотчет поможет отслеживать действия, которые человек совершил на пути к поставленной цели. Даже незначительное усилие в конечном счете приведет к желаемому. Так формируется привычка к постановке и решению задач. А ведение подобного дневника позволит систематизировать информацию и избавит от лишних действий в течение дня, недели или месяца.**

- **7) Самостоятельное планирование своей жизни заключается в том, что человек выстраивает индивидуальный план действий, придерживаясь которого и достигает цели. Но зачастую время уходит, и уходит безвозвратно. Так, ставя цель прочитать объемную научную статью до конца месяца, человек начинает отвлекаться на другие дела. При этом он аргументирует свои действия необходимостью готовить, заниматься уборкой, ходить по магазинам, общаться с другими людьми и т.п. Но это больше походит на решение чужих задач, а личное время между тем исчезает.**
- **8) Визуализировать цель – значит постоянно иметь перед глазами ее образ. Это может быть картинка или фотография, на которой изображена, например, желанная марка автомобиля или страна, где хотелось бы побывать. Таким образом, подсознание незаметно фиксирует желание, заставляя человека действовать и совершать поступки для достижения заветной мечты.**
- **9) Надо признать, что случайностей не бывает. Сказать, что кому-то просто повезло, значит не понимать сути вопроса. Ведь аргументировать победу спортсмена на соревнованиях только тем, что он появился на турнире в хорошую погоду, нелепо. Люди, знающие о сложности спортивного ремесла, понимают, что за каждой победой стоит тяжелый физический и моральный труд. Но удача не приходит к человеку, который бездействует и ждет исполнения желаний, сидя дома перед телевизором..**

- **10) Метод самовнушения, постоянное проведение аутотренингов, чтение соответствующей литературы позволяют человеку обрести уверенность и повысить самооценку. Именно эти пункты наделяют необходимой энергетикой и достаточной движущей силой для достижения заветного результата.**
- **11) Не стоит откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Если ждать, что придет подходящий день, когда можно встать на путь достижения цели, то можно подобного момента и не дожидаться. Итак, цель записана, значит, необходимо начинать действовать! Специалисты отводят 72 часа на то, чтобы приложить первые усилия к достижению цели, иначе она так и останется недостижимой мечтой. А все попытки оправдания будут лишь усугублять положение.**

# На последок !

- **На пути к достижению цели неизбежны трудности и некоторые помехи, но не стоит отчаиваться, а тем более оставлять попытки их преодоления. Отступить – значит проиграть самому себе, обмануть самого себя. К тому же жизнь не закончится после достижения какой-то конкретной цели. Она будет продолжаться и будет требовать все новых и новых свершений. По этой причине подсознание должно программироваться только на успешное завершение начатого, иначе жизненный путь неминуемо превратится в череду неудач и незаконченных попыток чего-то добиться.**
- **Жизнь человека – это смена определенных этапов: школьные годы, получение профессионального образования, создание семьи, карьерные начинания, обустройство быта. Течение жизни довольно планомерно, невозможно сначала сделать карьеру, а потом учиться в школе. Так же обстоят дела и с достижением целей. Гармоничная и эффективная работа с ними предполагает разумный, последовательный подход. Те, кто застывает на**



*Автор: Баринов Денис*

*Контакт: <https://vk.com/denisyspex>*

*Мой канал YouTube:*

*<https://www.youtube.com/channel/UCsPr6W-7IBG9lOwHsc7FtMw>*

*Добавляйтесь в друзья, подписывайтесь на мой канал.*

*До встречи !!!!!*

