Любовь Насонова

- Ведущий сертифицированный коуч международных ассоциаций коучей (ICC) и (ICTA),
- член международной АРК,
- бизнес-тренер, тренер Эннеаграммы,
- спикер III международной практической конференции «Психология: вызовы современности».
- автор курса «Я – вчера, сегодня, завтра»

@lynasonova

Как ставить цели и их достигать?

Что такое цель?

"— Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
— А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.
— Мне все равно... — сказала Алиса.
— Тогда все равно куда и идти, — заметил Кот.
— Только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.
— Куда-нибудь ты обязательно попадешь, — сказал Кот. — Нужно только достаточно долго идти. Некоторые не видят выход, даже если найдут. Другие же просто не ищут."

Что такое цель?

Цель — это материальный или ментальный (мыслительный) результат, на достижение которого направлены действия человека.
Задача — это ситуация, с явно выраженной целью, которую можно достичь во время решения. В узком смысле задачей могут называть саму цель, но это не совсем правильно, поскольку задача характеризуется, кроме ожидаемого результата, еще и условиями его достижения.
Задание — это тоже задача, только с заранее оговоренным планом действия. Речь может идти и о более масштабном действии. Например, задание состоит из нескольких задач, каждая из которых преследует достижение своей цели.

Зачем ставить цель?

Большинство людей не достигают своих целей потому, что они никогда на самом деле не ставили их на первое место.
Способна ли цель сделать нашу жизнь лучше, а нас самих – хоть немного счастливее?
Человек, ставящий перед собой четкие цели, живет по-другому: трудности и помехи на пути к своей мечте он воспринимает не как фатальное невезение, а как интересные задачи, которые реально решить и двигаться дальше.
Жизнь его наполняется яркими впечатлениями, он гордится собой и своими достижениями. Из пассивного статиста он превращается в режиссера и строителя собственной судьбы.
Постановка целей помогает сделать жизнь лучше!

Преимущества разумного целеполагания

1. Контроль над ситуацией
2. Смысл жизни
3. Продуктивность
4. Уверенность в своих силах и энтузиазм
5. Реализация «невозможного»
6. «Чувство глубокого удовлетворения»
7. Самореализация

1. Контроль над ситуацией

Сравнение человеческой жизни с быстрым речным потоком не ново, но достаточно наглядно.
Представьте, что вам необходимо переправиться с одного берега реки на другой.
Человек, не имеющей цели, отдает себя во власть потока событий и ждет, когда течение вынесет его хоть куда-нибудь.
Конечно, ему в идеале хотелось бы добраться до другого берега, но ведь все зависит от обстоятельств, т.е. от оттого, куда его вынесет река.

Человек, четко осознающий свою цель, – попасть в конкретное место на противоположном берегу – будет прикладывать максимум усилий, чтобы приблизится к намеченном пункту: бороться с течением, грести изо всех сил, рассчитывать траекторию движения и т.п.

Как вы думаете, у кого из этих двоих больше шансов достичь противоположного берега?
Несомненно, у того, кто максимально стремится контролировать ситуацию в соответствии с четко поставленной целью.

2. Смысл жизни

Четко сформулированные цели действительно помогают обрести смысл жизни.
И не только благодаря тому, что человек точно знает, куда ему двигаться. Если повседневность из ожидания превращается в путь, на котором каждый шаг приближает к чему-то конкретному и определенному, ее невозможно назвать пустой.
При этом смысл обретает каждый момент существования, который делает мечту чуть реальнее и ближе, ведь смысл жизни не столько в результате, сколько в процессе.
Вы сами удивитесь, какие новые эмоции и неожиданные приятные сюрпризы ждут вас на этой дороге, какие возможности откроются перед вами при воплощении даже таких простых планов, как ежедневные пешие прогулки, обретение стройности, освоение премудростей шитья или вязания или изучение иностранного языка.
Единственное, что вы теряете, четко определяя для себя задачи – ощущение, что ваша жизнь проходит впустую.

3. Продуктивность

Ясно сформулировав, чего именно хотите получить, вы сможете выделить отдельные задачи на пути к достижению цели.
Окажется, многие из них вполне реально решить уже в самое ближайшее время, а некоторые – прямо сейчас.
Вместо абстрактных мечтаний вы перейдете к конкретным действиям, будете шаг за шагом преодолевать конкретные трудности и решать конкретные проблемы – а значит, действительно начнете двигаться в нужном направлении и получать ощутимые результаты практически сразу.

4. Уверенность в своих силах и энтузиазм

Решая четко сформулированные задачи, вы с легкостью сможете оценить результаты своих усилий.
Для наглядности полезно фиксировать достижения в виде таблицы или графика – так вы в любой момент сможете убедиться, что ваши действия приносят вполне ощутимые плоды.
Это вдохновляет и дает силы двигаться дальше.
Можно вести записи в обычном блокноте или в файле на компьютере.
Такая система составления мини-отчетов и записи промежуточных результатов наглядно продемонстрирует, что вы действительно на многое способны и поможет проанализировать, над чем еще стоит поработать.
Даже одна реализованная цель заставит вас понять, что мечты могут сбываться, стоит лишь приложить усилия.
Страх строить «планов громадье» и сомнения в собственных способностях уступят место спокойной уверенности и желанию решать новые задачи.

5. Реализация «невозможного»

Мечты, которые казались совершенно неосуществимыми, превращаются из воздушных замков в реальные проекты, которые вполне возможно реализовать.
Для этого следует лишь правильно определить, какие маленькие шаги способны привести в конечном итоге к поставленной цели, определить промежуточные задачи – и последовательно работать согласно намеченному плану.
При этом для получения результатов оказываются гораздо важнее упорство и ежедневный труд, нежели полет вдохновения или разовый «прорыв» на пределе возможностей.
А такая сомнительная штука, как везение, вообще отходит на самый дальний план.

6. «Чувство глубокого удовлетворения»

Четкая постановка целей позволяет многого достичь в жизни и главное – осознать свои успехи и в полной мере получить удовлетворение от достигнутого.
Это подтверждают многочисленные исследования, а также примеры из жизни известных успешных личностей.
Люди, целенаправленно двигающиеся к определенным результатам, по праву испытывают гордость за свои достижения и стремятся к новым.
Почему бы и вам не последовать их примеру?

7. Самореализация

Порой человек даже не подозревает о своих возможностях и талантах. Изо дня в день почти механически выполняя привычные действия, решая проблемы «по мере поступления», он пребывает в уверенности, что на большее просто не способен. Желанная цель помогает раздвинуть рамки рутинного существования, выйти из так называемой «зоны комфорта» – ведь приходится ежедневно делать что-то непривычное, учиться новому, а значит – меняться и развиваться, реализовывать скрытый потенциал, заложенный в каждом.
Нестандартные решения, необходимые для полной реализации наших планов, встречи с новыми людьми, способными вдохновить или чему-то научить нас, радость от осознания собственных сил и способностей – все это и многое другое становится возможным для человека, работающего над воплощением в жизнь своей мечты.

Как определить Вашу цель?

1. Что вам нравится делать? (хобби, круг интересов)
2. Что вы умеете делать хорошо?
3. За что вам заплатят деньги?
4. Какую сферу вы любите изучать?
5. Что вас вдохновляет? (мотивация)
6. За что вас хвалят? (ваши качества)
7. Если бы у вас был 1 купон на 100% успех, чем бы вы занялись?

Принцип постановки цели

Первый шаг в реализации целей — это их правильная постановка.

1. Цель должна отвечать на вопрос: «Что сделать?»
2. Конкретной
3. Реальной
4. Измеримой
5. Ограниченной во времени
6. Вдохновляющей
7. Обязательно записанной
8. План действий согласно цели
9. Действия
10. Анализ в точках контроля

Ваша обратная связь

- На этом вебинаре я …
- Основное, чему я научилась на этом занятии …
- Больше всего мне запомнилось…
- Думаю, что после вебинара изменится …

Рекомендуемая литература

1. Мэрилин Аткинсон, Рае Т.Чойс
«Достижение целей»
2. Светлана Иванова, Дмитрий Болдгоев
«Личная эффективность на 100%»
3. Брайан Трейси
«Выйди из зоны комфорта»
4. Брайан Трейси, Кристина Трейси Стайн
«Поцелуй лягушку»
5. Кен Робинсон
«Найти свое призвание»
6. Джулия Кэмерон
«Путь художника»
7. Робин Шарма
«Монах, который продал свой феррари»

Упражнение

"100 желаний" - техника, которая поможет достичь цели

Суть техники "100 желаний"

Для исполнения этой техники Вам понадобится: лист бумаги, ручка и богатое воображение. Найдите место, где вас никто не побеспокоит, и начинайте писать свой список. В список этот, как понятно из названия техники, нужно вписать сотню ваших желаний.

Эти сто желаний должны стать ответами на четыре вопроса, которые вы можете себе задать:

1) Что я хочу получить?

2) 2) Чему я хочу уметь?

3) Чем я хочу заниматься каждый день?

4) Что я хочу совершить хоть один раз в жизни?

Например:

1. Хочу поехать в отпуск.

2. Хочу изучать английский язык.

3. Хочу жить в новой квартире .

4. Хочу побывать на концерте любимого певца .

Так как техника называется "100 желаний", именно столько желаний вам необходимо написать. Можно больше, меньше нельзя. В идеале нужно распределить желания поровну - по 25 на каждый вопрос (хотя это не обязательно).

Не стремитесь к тому, чтобы желания были заветными, важными и глобальными. Пишите также и о мелочах, пишите о глупостях, пишите о том, что давно хотели сделать, и о том, на что никогда и не надеялись.

Соседствующие рядом желания "Хочу открыть свой бизнес" и "Хочу погладить ежика" - вполне нормальное явление! :)

Упражнение

С какими трудностями Вы можете столкнуться?

Скорее всего, первые несколько десятков желаний пойдут достаточно легко. А потом дело встанет. *Удивительно, как много людей не задумываются о том, чего они хотят на самом деле*. У большинства из них просто иссякает фантазия на желании "Зарабатывать больше / получать доход ... ежемесячно / увеличить доход до...«

Если Вы тоже вошли в ступор, не отчаивайтесь. Просто продолжайте писать все, что придет в голову. И как только все очевидные и поверхностные желания будут на бумаге, начнется самое интересное - **в работу включится Ваше подсознание, которое, вероятней всего, откроет Вам давно забытые и совсем безнадежные мечты.**

Возможно, это позволит Вам взглянуть на себя по-новому и оценить свою жизнь с другой точки зрения. Возможно, Вы даже поймете, что находитесь не на своем пути и что в жизни Вам нужно что-то срочно менять.

Если так и есть, не раздумывайте - меняйте!

Для чего писать свои желания?

Если Вы знаете, чего хотите, **Вы можете превратить желания в намерения, а намерения - в цели.**

Ведь именно в этом и состоит основной смысл техники "100 желаний".

Упражнение

Как использовать список "100 желаний"?
Вариант 2.
1. Составьте список «100» желаний
2. Проранжируйте его по принципу важности таким образом:

1. Купить новое платье
2. Посадить морковку
3. Сделать презентацию
4. Сходить погулять
5. Получить права на вождение автомобиля
6. Выйти замуж
7. Выучить стихотворение и т.д.
8. Научиться печь торт

…
100.

3. Теперь выберите между первым и вторым пунктом то, что для Вас наиболее важно и ценно, далее между 3 и 4 пунктом, далее между 5 и 6 и так все 100 пунктов.

У Вас получится!

Упражнение

Далее у вас остался список

1. ~~Купить новое платье~~
2. Посадить морковку
3. Сделать презентацию
4. ~~Сходить погулять~~
5. ~~Получить права на вождение автомобиля~~
6. Выйти замуж
7. Выучить стихотворение и т.д.
8. Научиться печь торт

100.

1. ~~Посадить морковку~~
2. Сделать презентацию
3. Выйти замуж
4. ~~Научиться печь торт~~

И так далее…….

1. ~~Сделать презентацию~~
2. Выйти замуж

Таким образом, у Вас останется 5 самых важных для Вас желаний.

4.Запишите Ваши 5 желаний в виде цели «Правильно»
Например: Сделать презентацию по теме «Страхи» для проекта «Я вчера, сегодня, завтра», который состоится 25 сентября, 23.09.2020

Составьте список ресурсов, которые у Вас для этого есть.
Составьте список того, что Вам еще необходимо для этого.
Составьте план с точными датами.

Действуйте!

Бонус

По окончанию курса я выберу 3х участниц, по следующим критериям:

- Активность
- Своевременное и качественное выполнение заданий
- Положительный результат ваших изменений

В подарок вы получите:

1. Бесплатный доступ к моему авторскому курсу «Я – вчера, сегодня, завтра!», пакет «Самостоятельный»
2. Онлайн коуч-сессия 45 мин
3. Мотивирующий блокнот с моим напутствием

Желающие приобрести курс сейчас, пишите в директ Инстаграмма

@lynasonova