

Серия: **«Возможно все»**

«Устанавливать цели и их достигать»

«Счастливый случай обычно приходит переодетым – в одежде тяжелой работы, поэтому большинство людей его не узнают».

Энн Ланденс

Четко ли вы видите и представляете свою цель?

Очень часто мы о чем-то мечтаем, к чему-то стремимся. Думаем, про себя, что «порабы что-то изменить, сделать по-другому». Иногда начинаем, и... Опять попадаем не туда, или приходим не к тому результату. «Ну и ладно, - обманываем мы себя, - мне именно это и нужно было». Не поэтому ли наша жизнь частенько не походит на наши мечты о ней?

Почему не сбываются наши мечты?

Вспомните прошлый Новый год, вот уже и новый не за горами... Мы поднимаем бокалы и, провожая год уходящий, говорим примерно следующее: пусть все самое плохое и ужасное останется в прошлом году, пусть все несбывшиеся до сих пор мечты сбудутся в наступающем. Мы загадываем, чтобы сбылись наши самые сокровенные планы и желания. Мы намечаем на предстоящий год множество целей, которые, конечно вот теперь-то будут точно реализованы.

И вот, за возвращением к служебным и домашним обязанностям, празднованием рождества, старого-нового года и т.д. и т.п. пролетают первый, а то и второй месяцы.

Понятное дело, впереди целый год, с целями еще успеется, тут есть другие дела, поважнее. Дни рождения, юбилеи, проблемы, заботы. И... о чудо – на пороге Весна! Какие уж тут цели, все цветет, все изменяется. Может как-то автоматически изменюсь и я? Далее – по календарю. У кого-то отпуск, кто-то готовится к экзаменам.

Лишь к осени, вернувшись из отпуска, мы понимаем, что опять не оказалось места в моей жизни сокровенным планам и мечтам: где мой английский-немецкий, где регулярные занятия спортом, где открытие нового перспективного бизнеса или смена работы? Где это все?

А может, то, что мы называем целями, совсем даже и не цели? Может наши обещания самому себе, преимущественно, для того, чтобы не было свидетелей и это самообман?

Безусловно, тому, что, год за годом, мы не реализуем свои самые важные цели, много причин. Одна из них, это **недостаток мотивации**. Но может быть и по-другому, а что если человек всегда выбирает делать то, что для него важно?! Тогда все дело в приоритетах - вы опять не записались в спортклуб или на интересный курс потому что, что-то другое было куда важнее этой цели?!

Но есть и другие причины:

- Сформулировать цель - оказывается весьма сложной наукой даже для "видавших виды". То есть, ставя сегодня цели на завтра, необходимо смотреть, как ее достижение (и как процесс, и как результат) повлияют на мою жизнь. Более того, полезно не просто представлять последствия, но начинать постановку цели от будущего. Даже сама концепция планирования нынче иная. Планирование **"от прошлого к настоящему"** сменилось на **стратегическое управление "от будущего к настоящему"**. Четкое моделирование картинки будущего, вырисовывание всех деталей завтрашнего дня, некий стратегический дизайн - вот признаки

нового времени и новые составляющие целеполагания.
(Правильной постановкой цели мы займемся в следующем номере).

- Кто-то из нас убежден, что не имеет воли к победе, достижениям, других преследует страх, у третьих отсутствует вера в себя, в собственные силы, плохо обстоят дела с самооценкой. Нет четкого понимания собственных потребностей и т.д. А у Вас?

Если вы действительно хотите что-то изменить в себе или для себя (работа, учеба, жилье, женитьба-замужество и т.д.) предлагаю вам перейти от просто слов к делу. Итак, за работу!

Шаг № 1: «Узнать себя»

- это поможет вам еще глубже познать свои сильные и слабые стороны, открыть свои доселе скрытые таланты и способности. Даст возможность «доразвить», усовершенствовать те свои навыки, способности, которые помогут вашим планам наилучшим образом воплотиться в жизнь. Научиться ценить себя.

Упражнение № 1. «Кто Я?»

Будет очень хорошо, если вы начнете свою работу с составления своего Portfolio. В которое будут включены все ваши сильные и слабые стороны, таланты и способности, навыки, которыми вы обладаете, ваши ресурсы (потенциал). Мысли и замечания относительно себя. Другими словами, вы берете большую толстую тетрадь и начинаете работать. Вы составляете очень полный перечень ответов на вопрос «Кто Я?».

Рекомендация: если вы действительно хотите достичь чего-то, работать желательно письменно. Для чего это необходимо? Вы поставили перед собой цель. Например, стать косметологом. А есть ли у вас для этого необходимые знания, навыки, таланты, способности и ресурсы (материальные и личностные). Я надеюсь, что вы хотите быть успешным, а не абы каким... Вот для этого и нужно потрудиться.

Упражнение № 2. «Рефлексия»

Это упражнение особенно поможет тем, кто собирается принять участие в новом проекте на работе. Или изменить свое поведение на более уверенное. Для этого вам необходимо рефлексировать все происходящее вокруг вас. Поведение людей, слова, жесты, которые нравятся вам и вы считаете, что они и помогают этим людям быть уверенными в себе, успешными и добиваться своих целей.

Кроме того, это упражнение поможет вам повысить свою уверенность, так как будет постоянно напоминать вам о тех препятствиях, которые вам необходимо будет преодолевать на пути к достижению цели.

Упражнение № 3. «Вспомните любое свое достижение».

Совершенно не важно, когда это было. Не имеет значения, какое на взгляд других людей это было достижение – большое или маленькое. Главное – вы хотели чего-то достичь и достигли. Письменно ответьте на следующие вопросы:

- Что вы делали, чтобы достичь намеченного?
- С чего вы начали?
- Какие свои таланты, способности, навыки, умения и возможности вы использовали?
- Привлекали ли вы кого-то к помощи (информация, поддержка, совет и т.д.)?
- Какие проблемы встали на вашем пути?
- Какие вы можете назвать три вещи, которые действительно помогли вам тогда?
- Какие чувства чаще всего сопровождали вас в то время?
- Какие ваши сильные и слабые стороны открылись вам во время достижения той цели?
- Если бы вы еще раз стали планировать достичь подобное, что сделали бы вы по-другому?

Новый Год действительно уже не за горами. Стройте планы, мечтайте, ставьте цели и обязательно их достигайте! Всех благ вам и вашим близким! Будьте здоровы!

И пусть 2009 год станет действительно судьбоносным и очень счастливым для всех нас!