Автор: Kularim
17.01.2010 04:48 -

Недавно я вспомнил короткую историю из книги Д. Кэнфилда и М. В. Хансена ”Лекарство для души” (Ozon) о 15-летнем мальчике по имени Джон, который в один дождливый день, когда было слишком сыро, чтобы играть на улице, решил написать список своих целей. Джон записывал свои цели, пока не достиг числа 127.

Его цели, в том числе, включали исследование реки Нил, восхождение на несколько горных вершин по всему миру, изучение 3-х иностранных языков. Кроме того, он хотел научиться играть на нескольких музыкальных инструментах.

Из 127 целей через 60 лет Джон достиг 108. Еще одной цели он достиг, дожив до 21 столетия (он записал "увидеть 21-ый век"). Как же Джон достиг всех этих целей? Он записал их.

Первый шаг – запишите свои цели.

Случалось ли вам когда–нибудь под Новый год принимать решение или думать, что вы принимаете решение, на следующий год, а затем оказаться в ситуации, когда вы постоянно откладываете его реализацию и через год оказываетесь на том же месте. Почему это происходит?

Часто это случается из-за того слабого голоса внутри вас, который говорит, "я не достаточно хорош или я не достоин обладать теми выгодами, которые может мне принести достижение моей цели."

Я недавно прочитал одну цитату, которая гласила: "Если вы не можете записать это, вы не можете сделать этого."

Об этом стоит задуматься. Вы можете каждый день составлять списки дел, которые необходимо сделать по работе или домашнему хозяйству. Но сколько раз вы записывали, чего хотите от жизни?

Сколько долгосрочных или краткосрочных целей вы записали?

Думая о том, чего вы хотите достигнуть, фокусируйте свое внимание на определенных словах или идеях, связанных с вашими целями. Направьте на них все свое внимание, в то время как записываете свои цели.

Вы когда-либо писали письмо, или отчет и обнаруживали, что ваши пальцы просто летают по клавиатуре?

Поскольку слова это символы объектов, идей или чувств, может ли физический процесс записи этих слов на бумаге создавать связь с подсознанием?

Я считаю, что да. Когда вы используете язык для коммуникаций через бумажный или другой носитель, вы обрабатываете информацию, в том числе, и на подсознательном уровне.

Помощь, которую вы получаете, создавая свой список целей, приходит прямо от вашего мощного подсознательного ума. Почему не использовать мощь подсознания при достижении своих целей?

Запишите свои цели в ежедневник, развешайте их на стенах. Напишите их на стикерах и разместите на зеркале в ванной или на окнах.

Каждый раз, когда вы записываете свои цели или когда их прочитываете, вы стремитесь к ним. При этом цели становятся все яснее и яснее. Дорожная карта, которую вы создаете, записывая цели, проектируется прямо при помощи вашего подсознательного ума.

Наиболее эффективный способ состоит в том, чтобы описывать цель в положительном

контексте как свершившийся факт. Например, «Я совершенно здоров», но не «Я хочу быть здоровым». Действуйте, как если вы уже обладаете целью. При вхождении в новую роль сначала будет ощущаться давление со стороны окружения. Но через какое-то время ощущения станут комфортными.

Итак, резюмируя все сказанное. Каков должен быть самый первый шаг в достижении целей? Воспользуйтесь советом Джона из книги ”Лекарство для души” (Ozon). Запишите свои цели.

Мотивирующие статьи на сайте newgoal.ru.