Автор: Fearlesscrusher
24.01.2010 07:40 -

В американском университете провели эксперимент. Была набрана группа студентов, с которыми заключили договорённость, что на протяжении 20 лет они будут раз в год проверяться на предмет их продвижения к желаемым целям.
Из всех участников определилось 3 группы.
Первая группа оказалась самой многочисленной – 50%. Эта группа состояла из ребят, которые знали свои цели либо полагали, что знают, и держали эти цели в голове, но не записывали (каждый, по своей причине).
Вторую группу составили 40% участников эксперимента. Члены этой группы часть своих целей носили в голове, а часть записывали.
Третья группа была самая малочисленная – только 10%. Здесь участники чётко фиксировали на бумаге свои цели, делали их ревизию, старались прописать шаги достижения.
Через 20 лет после начала эксперимента были подведены итоги.
Как вы думаете, какими были результаты?

Первая группа: Эти люди принадлежали к слою средних американцев, им, как это называют у нас, «на жизнь хватало». Служащие, менеджеры среднего звена. Цели по прежнему держали в голове.

Вторая группа: Уровень жизни – выше среднего. Топ-менеджеры, управленцы, мелкие собственники. Достаточно успешные люди.

Третья группа: Из 10% участников 5% стали миллионерами в 30 летнем возрасте и 5% принадлежали к числу богатых людей.

К большому сожалению, никого из нас в своё время не научили правильно формулировать свои жизненные цели и составлять план по их достижению. Как вы видите, только 10% американцев имеют чётко сформулированные жизненные цели. У нас наверное и того меньше.
И здесь не имеется в виду такие цели, как «Хочу много зарабатывать. Хочу путешествовать. Хочу быть счастливым». Имеются в виду конкретные цели, которые человек записывает, составляет план по их достижению и делаёт всё возможное, чтобы их достичь.
Сравните: «Хочу иметь много денег и путешествовать». Это не цель, это фантазия. И «Я хочу к концу этого года легко и с удовольствием зарабатывать чистыми 1000$. В течении двух лет я хочу посетить такие страны как Мексику, Бразилию, Италию, Японию». И дальше человек составляет помесячный план реализации этих целей. Этот вариант уже рабочий. Это не пустая фантазия, а реальная цель. И даже если человек заработает к концу срока всего 900$ и посетит только 3 из 4 стран, то это тоже будет его достижением и успехом.

Так что же такое ближняя и дальняя цель. Ближняя цель – это ваши цели и желания на ближайший год. Лучше всего заниматься их формулировкой и составлением накануне Нового Года.

Средние и дальние цели – это ваши цели на период от года до пяти лет.
Если с составлением ближних целей у людей обычно не возникает проблем, то составить хотя бы примерный план на ближайшие пять лет могут немногие. Для этого нужен определённый опыт.

Так почему так важно иметь чётко сформулированные цели? Когда вы правильно формулируете и записываете или произносите свои цели, то уже сам этот факт начинает мотивировать вас совершать действия по достижению этих целей. Во-вторых, многие наверняка замечали, что когда очень сильно чего-то пожелаешь, проходит определённое время и ваша цель реализуется сама собой, даже без ваших усилий. То есть чётко заявляя о своём желании достичь определённой цели мы заявляем Вселенной о своём намерении, и даже без нашего участия Вселенная или наше подсознание делает всё, чтобы мы получили то, о чём пожелали.
Ещё одна немаловажная причина того, почему стоит формулировать свои цели. Когда вы чётко знаете, чего хотите от жизни, то все ваши действия (подсознательно и сознательно) будут не хаотичными, а направленными на реализацию ваших желаний. Попросту говоря, вы не будете тратить все свои деньги на новый мобильный телефон, если ваша цель - это путешествия.
И в третьих, при наличии своих целей, вы намного меньше будет поддаваться манипулированию извне. Так как если у вас, например, будет чёткая цель иметь здоровый и сильный организм, то вас уже намного меньше будет привлекать реклама сигаретной и алкогольной продукции.

Что может произойти самого страшного, если человек не хочет или не умеет формулировать свои цели? Ничего страшного конечно не произойдёт. Просто человека жизнь будет хаотично бросать из стороны в сторону. Раз у человека нет цели, то жизнь сама их додумает. И если повезёт, то человек может стать успешным и богатым. А если нет, то и на некого в этом случае пенять. Скорее всего, успешность человека, у которого нет чётких целей, зависит от уровня его осознанности. Чем осознаннее человек, тем больше ему по жизни везёт. Но если ставить чёткие цели и постоянно двигаться к ним, то успеха может достичь самый неудачливый и неблагополучный человек.

Что нужно делать, если вы решили составить свои цели прямо сейчас. Нужно уединиться, взять листок бумаги ручку. Подумайте, каким вы хотите быть через год, через пять лет. Сколько вы хотите зарабатывать, с кем общаться, чем заниматься в свободное время, где жить. Сформулируйте все эти цели позитивно и в настоящем времени. Например: «Через пять лет я работаю директором небольшой фирмы, у меня в подчинении 10 человек и я зарабатываю 10000$ в месяц». Но не «Через пять лет я не хочу работать на этой работе, не хочу получать такую маленькую зарплату и не хочу работать на кого-то». Такая формулировка наоборот будет привлекать к вам события, которых вы не хотите видеть в своём будущем.

Перед тем, как загадывать желание и формулировать его в цель, хорошенько подумайте, действительно ли для вас так важна эта цель. Вы ли хотите этой цели, или на вас влияют мнение окружающих, стереотипы, влияние рекламы и т.д.
Довольно часто бывает, когда человек мечтает, например, о машине. Формулирует свое

желание в конкретную цель и в очень скором времени получает именно такую машину, о которой мечтал. Но!
Почему же он не выглядит счастливым и не получает удовольствие от реализации своего желания. Да потому, что он не подумал, для чего ему нужна была эта машина. На работу удобней ездить на метро, бензин дорогой, нет гаража, ухаживать за машиной он не умеет.
В результате, машина стоит на улице, потихоньку ржавеет, а её хозяин уже мечтает о совсем другом, как бы избавиться от проблем, которые он сам себе и создал.
И конечно же его очередное желание очень быстро сбывается. Машину крадут или она разбивается в аварии. И хозяин облегчённо вздыхает. Одной проблемой стало меньше.
Основная задача сводиться не к тому, чтобы любым способом добиться вашей цели, а к необходимости сформировать такую цель, которая вам действительно нужна, и которая будет приносить вам дополнительную энергию и вдохновение.

Сравните: Я хочу машину, чтобы мне все завидовали. Я хочу быть самым крутым. Я хочу машину, потому что мне понравилась её реклама. Я просто хочу машину, потому что у всех есть, а у меня нет. Я просто хочу машину и всё.
И: Я хочу машину, чтобы использовать её для своего бизнеса. Я буду намного быстрее добираться на работу. Я буду каждые выходные выезжать с друзьями и семьёй на природу. Я выбираю машину по характеристикам, которые идеально подходят для меня, для моей семьи, для работы, бизнеса. У меня есть деньги на бензин и ремонт машины. У меня есть гараж. Я умею хорошо водить машину или быстро этому научусь. Машина будет мне очень полезна.

И самый последний довод, почему нужно всегда чётко формулировать свои цели. Если вы твёрдо и уверенно идёте к реализации ваших желаний, вас не будет тревожить депрессия или уныние. Вы так будете увлечены достижением вашей цели, что вам просто будет некогда растрачивать свои силы на ненужные сомнения и переживания. Вы будете более радостным и довольным жизнью, ведь вы чётко знаете, чего вы хотите от своей жизни.

Удачи вам в реализации всех ваших целей.