

Как ставить цели и их достигать?

Наша жизнь – это векторное движение от одной точки до другой, от пункта А до пункта Я. Это движение от одной цели к другой – когда цель теряется из виду, движение завершается.

Мы ставим цели ежедневно, даже ежесекундно. Выпить чаю, добраться до работы вовремя, купить машину, получить новую должность – из таких мелочей складывается наш день и наша жизнь в общем. Только не все получается так, как планируется: чай неожиданно-негаданно заканчивается, на автобус мы опаздываем, на понравившуюся модель авто не хватает, а начальство решает, что повышать нас еще и не за что... Ирония Фортуны, неудача? Как бы не так!

Есть и другой тип людей – те, кого принято называть «везунчиками», «удачливыми». Но разве дело в благосклонности Фортуны? Нет, нет и еще раз нет! Тут лучше Энн Ландерс не скажешь: «Счастливый случай обычно приходит переодетым – в одежде тяжелой работы, поэтому большинство людей его не узнают». Те, кто чего-то добивается в этой жизни – не везунчики, это люди ЦЕЛЕустремленные, движущиеся к успеху ЦЕЛЕнаправленно. Это те, чья жизнь строится по принципам эйминга.

Эйминг – понятие, которое пришло из сферы медиа-игр и возродилось на стыке прикладной психологии и мерчендайзинга. Истоки понятия – в игре Quake, где оно означало «прицеливание», «наведение». Сегодня **AIMING (от английского aim – «цель»)** можно перевести как «стремление», «целеполагание». Этот термин означает **искусство достижения целей, комплекс принципов, направленных на успех.** Итак, не будем тянуть – перейдем к теории aiming.

Этап первый. Ставить перед собой цель – тоже искусство. Казалось бы, простейшее действие на деле не так легко, ведь мы не всегда видим вещи объективно, запутываясь в причинах и следствиях. Поэтому первый aiming-принцип звучит так: цель должна быть осязаемой либо визуализированной, четко сформулированной. При этом она не должна мешать тому положительному, что есть, и не должна совпадать с фантастикой, вроде «Хочу стать Биллом Гейтсом». Цель должна быть выполнимой, соответствующей реальности. Чтобы стать этим компьютерным магнатом, Вы можете лишь поменять паспорт либо сделать пластические операции, в результате которых Вы приобретете внешность Билла. Если же Вас интересует больше состояние президента Microsoft, то

переформулируйте свою цель так: «Хочу зарабатывать миллион долларов каждый месяц». Так у Вас появляется шанс на успех.

Еще одно важное aiming-правило – избегать абстрактных понятий и отрицаний, расплывчатых формулировок, указывать точные цифры и даты! Например, «хочу много денег» – это не цель. Правильно говорить так: «Я приобрету BMW X5 через 6 месяцев». Полезно закрепить визуализацию в материальной форме, например, разместив фотографию нужной модели на рабочем столе.

Этап второй. Теперь разбираемся в своем пути цели с помощью следующего алгоритма:

Шаг 1. «Я...» Описать проблемную ситуацию. (Например: «У меня низкая зарплата, это делает мою жизнь несчастливой»).

Шаг 2. «Я перестану...» – находим причины своих «несчастий». («Я перестану работать там, где мои знания и навыки недостаточно оцениваются в материальном выражении» и т. д.). Их устранение – это Ваши задачи.

Шаг 3. «Вместо этого я буду...» («Вместо этого я напишу заявление об уходе, пройду курсы повышения квалификации и найду место, где моя заработная плата составит 10 тыс. долл. в месяц» и т. п.)

Шаг 4. «Я хочу быть таким, как...» В Вашем окружении обязательно есть человек, которого Вы смело можете назвать идеалом: Ваш бывший одноклассник, соседка по подъезду или... или даже Путин! Вот эта личность должна стать Вашим ориентиром на пути к поставленной цели.

Шаг 5. «Я хочу иметь следующие черты: ...» – перечисляем те черты того человека, которого (которых) вы указали в предыдущем пункте. (Пример: «Я хочу иметь следующие черты: харизматичность, самоуверенность, эрудицию и целеустремленность»).

Шаг 6. «Я хочу быть более...». Назовите те качества, которые у Вас уже есть, но

хотелось бы развить.

Шаг 7. «Если бы я получил все эти качества, то...» (Например, «Если бы я их получил, то стал бы более уверен в себе, научился бы отстаивать свою точку зрения, меня стали бы более ценить на работе и пр.»)

Шаг 8. «Когда я достигну этого, то я почувствую...». На последней ступеньке нашего алгоритма Вы отвечаете на вопрос «Что произойдет, когда я достигну цели? Что я почувствую?» Когда Вы четко сформулируете ответ на этот вопрос, то получит одновременно и свою финальную цель – aim.

Еще раз пройдитесь по каждой ступеньке, исправьте недочеты, допишите то, что забыли указать ранее. Готово? Теперь можно идти дальше!

Этап третий. Следующий шаг – составление плана и определение времени на его выполнение (3 года, 5 месяцев или 21 день и т. д.). Далее Ваш план разбивается на несколько периодов-этапов (допустим, на месяцы), а те в свою очередь на более короткие отрезки (недели). Последний уровень – составление плана на ближайший месяц, на каждую неделю и, наконец, на каждый день. Чем подробнее и детальнее Вы распишете свои мини-цели, тем лучше. И не забудьте указать в своем плане санкции за невыполнение пунктов и, разумеется, поощрения.

Не поленитесь приобрести «плэнер» или еженедельник – ежедневно расписывая свои планы и их выполнение, Вы значительно облегчите свое aim-движение к цели. К тому же буквы – это материализация Вашего движения, это что-то более конкретное, вещественное, обязывающее, как договор с самим собой. Структурируйте свои записи, пишите аккуратными печатными буквами. Ну, вот, пожалуй, основные советы эйминга...

Теперь, чтобы Вам было понятнее, рассмотрим составление плана на конкретном примере. Допустим, Ваша цель – «купить остров в Карибском бассейне». Срок – 2 года.

Ваш план может выглядеть следующим образом:

Первый год: уволиться со своей прежней работы (написать заявление, получить подпись начальства и расчет в бухгалтерии – все детали тоже указываем), найти место, где зарплата составляет \$10 000 в месяц. Работать, работать, работать и копить. Сделать банковский вклад. Второй год: получить загранпаспорт, визу, найти агентство, занимающееся продажей островов, приобрести понравившийся кусок суши, получить необходимое гражданство и... купить билет в один конец! Каждый год соответственно делится на полугодия, те в свою очередь – на месяцы, недели и дни. Каждый из этапов также должен быть прописан!

Ну и напоследок, еще несколько постулатов эйминга:

- Постоянно добавляйте что-то новое, не останавливайтесь на достигнутом.
- Рассчитываете только на себя.
- Устраняйте из жизни то, что мешает Вашей цели. Делайте это безжалостно и уверенно.
- Будьте решительны!
- Ищите креативные решения.
- Награждайте себя за каждую новую победу.
- Не бойтесь ошибаться. Помните слова Джоан Коллинз: «Покажите мне человека, который не ошибался ни разу в жизни, и я покажу вам человека, который ничего не достиг».
- Мыслите позитивно. Игнорируйте неудачи, воспринимайте успех как неременную, неотделимую часть Вашей новой жизни.
- Привыкайте к успеху!

Автор - **Ксения Углова**

[Источник](#)