

Оригинал статьи: Постановка цели

В этой статье поговорим о 7-ти шагах, как ставить цели.

ШАГ 1

Для того, чтоб ставить достигающие цели, во-первых, вы обязаны ясно и четко представлять, ДЛЯ ЧЕГО вам нужны цели. До сих пор вы ж не имели цели, почему сейчас вам это вы решили это сделать? Руководство, что такое цели, вы найдете на странице о целях и необходимости ставить цели. Затем, нужно понимать, какие должны быть цели, чтоб быть наиболее эффективными. О необходимости целей в жизни человека смотрите на странице необходимость целей.

1. Зачем вам нужно ставить цели.
2. Какими должны быть цели, которые вы ставите?

ШАГ 2

На втором вооружитесь листом бумаги и ручкой.

Представьте, что прошло 10 лет. Напишите во всех подробностях, как вы живете, как проводите время, чем занимаетесь. Чем подробнее ваше описание, тем легче вам будет поставить цели и тем эффективнее будут ваши цели. Существует одно архиважное условие:

Создавайте описание так, будто все это реализуется, но больше того, что вы написали, вы никогда не получите. Это значит, если вы пишете, что хотите зарабатывать \$10,000/месяц, то \$11,000/месяц вы никогда не будете иметь. Вообразите, что вы устанавливаете себе максимальную верхнюю планку, эдакий потолок достижений.

Второе важное условие:

Пишите много и детально. Я думаю, что необходимо минимум 2 страницы печатного текста формата А4 или 4 страницы писаного текста А4. Это всего лишь мои рекомендации по теме, как ставить цели. Вы не обязаны верить мне и их выполнять, просто попробуйте выполнить, а вдруг результат превзойдет все ожидания.

Приведу вам список областей, чтоб вам было легче создавать описание:

1. Работа/Бизнес

- Сколько времени в сутки я работаю
- Сколько источников дохода я имею
- Какие это источники дохода

2. Семья

- Сколько времени я уделяю семье
- Какие у меня отношения в семье
- Какой стиль жизни я обеспечиваю для моей семьи

Как ставить цели

Автор: Bunrad

13.06.2010 03:38 -

- Где мы живем
- В каком доме и квартире мы живем
- Где мы отдыхаем
- Как мы отдыхаем
- Какие у нас автомобили
- Дополнительные средства комфорта яхта, самолет и др.

3. Социальная сфера

- Каких друзей я имею
- Сколько друзей я имею
- К каким социальным группам я принадлежу
- Какую пользу я приношу обществу
- Каким образом я позитивно влияю на этот мир

ШАГ 3

Теперь из написанного вами текста вы легко можете выделить свои цели

На основе вашего описания, вы имеете следующие цели:

1. дом, квартира
2. бизнес(ы), работа
3. отдых
4. путешествия
5. автомобиль
6. развлечения

Причем все эти цели имеют срок 10 лет, так как вы описывали свою жизнь через 10 лет.

ШАГ 4

Проверьте, удовлетворяют или ваши цели характеристикам эффективных целей, описанных на странице характеристика целей. Если да, то переходите к следующему шагу для более глубокой работы с целью. Если же не удовлетворяют, вернитесь на шаг 2 и измените описание.

ШАГ 5

Теперь для каждой цели вы должны построить наиболее четкое представление. Это значит, что необходимо конкретно знать, какой дом желаете иметь. Нельзя просто сказать Mercedes. Нужно сказать Mercedes-Benz CLK 500 серебристого цвета.

Обязательно указать:

- 1) марка
- 2) модель
- 3) цвет
- 4) тип кузова (купе, седан, кабриолет, универсал, пикап, минивен и т.д).

Смысл в том, чтоб в разуме возникла максимально ясная картина того, что вы желаете.

Это как в фотоаппарате, вы наводите резкость. Хорошие фотографии всегда с хорошей резкостью.

СОВЕТ: НАЙДИТЕ ПОДХОДЯЩУЮ ФОТОГРАФИЮ ВАШЕЙ ЦЕЛИ, И КАЖДЫЙ ДЕНЬ СМОТРИТЕ НА НЕЕ

ШАГ 6

Выбираем ваши самые важные цели.

Например имеете вы список из 20 целей. Представьте себе, что вы можете достичь только одной цели из этого списка. Представьте себе, что вы можете достичь только одной цели из этого списка. Какую цель вы выберете? Обведите эту цель кружком. Далее выбираете следующую цель по тому же принципу. Имеете вторую по важности цель, и затем третью. Это ваши 3 наиболее ценных цели. Сосредоточьтесь на их выполнении.

ШАГ 7

Каждый день возвращайтесь к своим трем целям. Думайте о них как можно чаще, воображайте себя обладающим этими вещами. Вживитесь в них. Чувствуйте себя комфортно с этими вещами. Почувствуйте комфорт жить в таком огромном доме. Делайте это минимум 2 раза в день. Я думаю, вы догадались: шаг 7 - это шаг самовнушения. Читайте более детально о том, что такое самовнушение и методы самовнушения.

Я не могу дать вам 100% гарантию успеха. Успех вы можете гарантировать себе сами. По статистике только 3% людей записывают свои цели на бумаге, и именно они достигают самых больших высот в своей жизни. О важности самовнушения в процессе достижения цели вы можете услышать везде. Это феноменальное открытие, с помощью которого вы способны контролировать и управлять своей жизнью. Это феноменальное открытие, с помощью которого вы способны управлять своей жизнью.

Уверен, у вас все получится.

ВЕРЮ В ВАС!

А теперь приступайте к работе!

О том как иметь успех читайте на сайте www.usnexus.ru