

Как контролировать свои цели? Часть V - планы.

Подумал-подумал, да и решил: Бог с ним, о чем здесь вообще писать... как составляются планы? А то умные люди вроде нас с вами об этом не знают. Можно, конечно, разводить демагогию, да только есть ли в этом толк?

Я лучше напишу несколько полезных советов, опровергающих другие полезные советы :) Так вот, если вы пользовались какими-то из них, и они вам не подошли – читайте, почему.

1. Где держать планы.

Вопрос восприятия. Те, кто советуют подробно, до последней мелочи выписывать все на листочки – очевидно, обладают хорошей моторной памятью: пока пишешь, в голове все упорядочивается. Ну или может, они мысленно структурировать не умеют, рассеянные люди... признак гениальности, между прочим.

А вот если у вас хороша не моторная, а, к примеру, зрительная, лучше выпишите обзорно, можно в картинках, со стрелочками – зато на лист А3. И повесьте на холодильник, или над телевизором, или вместо календаря «С Новым 2003 Годом!» в, извините, туалете. В общем, на виду. Примелькается – привыкнете. А мысль тем временем будет формироваться.

Если хороша слуховая – говорите! Говорите много и часто, обсуждайте свои планы, в одиночку и с друзьями, фантазируйте и мечтайте. Тут на сайте много статей на тему «*Мечты – это хорошо*», так вот это про вас. Мне, к примеру, такие взгляды не импонируют – я визуал.

Обязательно убеждайте себя в *важности* ваших планов. Все неважные вещи подсознание обрабатывает в -надцатую очередь или вовсе выбрасывает из памяти. Покурить хочется сильнее, чем подвести итоги недели? Ну, так мы и через месяц с места не сдвинемся...

2. Как создавать и выполнять.

Основной вопрос – на какие периоды разносить планирование? Оптимальные периоды – три года и три месяца. Все, что требует менее трех месяцев, может распределиться и «само», да и вообще, такие задачи вы уже должны уметь решать на раз, безо всякого планирования. А вот цели, достойные того, чтобы потратить на них больше, чем *квартал* – серьезные, тут интуицией не отмахнешься.

Три года – это минимальный срок получения серьезных, значимых результатов, если вы поставили целью изменить, ни много ни мало, себя или свою жизнь. Почему не год или два? Потому что за три года вы поймете не только насколько и что изменилось, но также и то, к каким последствиям привели эти изменения. Почему не пять? Потому что если что-то пошло не так, еще не поздно все исправить.

Впрочем, тут тоже много «если», в зависимости от того, кто чем воодушевляется, кто от чего получает подпитку. Если вы по натуре человек педантичный, последовательный и вам нужно все расписать по порядку, по времени, желательно по тратам – составляйте недельные планы, ведите ежедневник, это окупится стократ. Если вы любите чувствовать свободу, в делах больше полагаетесь на интуицию, ни в коем случае не планируйте сроками меньшими квартала: задавят. Если вы по натуре человек нерешительный и осторожный – потратьте на планирование *два с гаком* месяца, определите стратегию, тактику и методы и быстро выполните задуманное. Если деятельный и рисковый – набросайте план за *недельку* и действуйте по обстоятельствам.

В общем, есть люди, действующие по расписанию, а есть – по наитию. Есть люди, решающие проблемы, а есть – предотвращающие их появление. Кто вы, или кем хотите быть?

3. Суть успеха.

Все считают, что успешный человек – это такой... ну... умный, образованный, хорошо выглядящий, удачливый, привлекательный... с большими связями. Так? Не так! Ничего подобного. Эти факторы изучались на протяжении многих лет и признаны не имеющими ничего общего с успехом вообще и с достижением желаемого в частности.

Суть успеха – в трех вещах: в самоосознании, в полной ответственности за свою жизнь и

в адекватном восприятии реальности.

Первое, что нужно для достижения поставленной цели – знание того, кто вы есть на самом деле и того, что для вас важно.

Второе – обеспечение стопроцентной ответственности за себя: за свое здоровье, эмоции, деньги, за достижение важных для вас целей, за выяснение того, кто вы есть и чего хотите, а также за глубокое чувство удовлетворения от своей жизни.

Третье – понимание того, что вы *сами* можете научиться всему, чему только захотите, и достичь того, что посчитаете нужным. Хотите вы этого или нет, вы – хозяин своей судьбы. И только вы.

3. Соответствие ожиданиям.

Разработка плана – вопрос важности. *Выполнение* плана – вопрос уверенности.

Уверенность – результат соответствия ожиданиям. Если Вы ждете от жизни приятных приключений, вы их получите. Ждете тягот и лишений – получите и их. Если вы верите, что ожидания реальны, а мечты сбываются – у вас правильная позиция. Мы знаем, что мы получаем то, что мы ждем от жизни. Твердо верьте в то, что вас поддержат, оценят, заметят, что вы поймете, сможете и сделаете – и вы достигнете поставленных целей.

Вот вы используете какую-то методику, а сами в нее не верите. А раз не верите, то и не надеетесь в глубине души на то, что у вас все получится. И так и происходит! Вы строите планы, а соблюдать их не получается. Ну не получается, и все тут. Почему? Если вам просто претит все время их соблюдать, если лень – это не значит, что «не мое». Что за отговорки. Загляните в себя и признайтесь: на самом деле либо вы внутренне не хотите достигать поставленной цели, либо вы

не верите

в себя и успех своих действий.

Знаете что? Вам никакое планирование не поможет. Достижение – не вопрос правильного или неправильного подхода. Достижение – вопрос веры.

Откуда берутся ожидания? Они – результат наших надежд. Если мы верим, что мы можем чего-то достичь: стать руководителем, получить лучшую зарплату, изменить характер мужа, жить в Греции, овладеть человеческим опытом и т.д., это дает надежду. Надежда порождает веру. Вера ведет нас по жизни.

4. Как понять, что все идет верно.

Мы должны работать над ожиданиями и убеждениями, которые нас в чем-то ограничивают, меняя их на более свободные. Свободные убеждения ведут к правильной позиции. Правильная (то есть соответствующая логике, морали и модели мира) позиция неизбежно вызывает положительные эмоции.

К позитивным эмоциям относятся: радость, восхищение, энтузиазм, любовь, готовность принятия на себя ответственности, стремление помогать другим и т.д. Как только, разбираясь в собственных мотивах и действиях, вы ощутите эти эмоции – знайте: у вас появилась вера в себя. Теперь *все получится!*

Вот и все, цикл про достижение целей закончен. Удачи вам!

Автор - Алексей Глазков

[Источник](#)