

# ЦІЛЬ!

## Як визначати і досягати

12 найважливіших книжок  
про те, як втілювати мрії  
у життя



Харків  
Моноліт Bizz  
2021

С50 Ціль! Як визначати і досягати. 12 найважливіших книжок про те, як втілювати мрії у життя / укл. ООО «Смарт Ридинг». — Харків: Моноліт Бізз, 2021. — 232 с.

ISBN 978-617-7966-20-2

Ви хочете позбутися обмежувальних упереджень, повірити в себе, навчитися дивитися вперед і просуватися назустріч власній мрії, з легкістю перетворивши її на ціль? Цей збірник забезпечить вас практичними інструментами для втілення найсміливіших планів. 12 самарі світових бестселерів, присвячених темі цілепокладання, допоможуть вам досягти реальних результатів у визначені терміни.

УДК 304.5

#### Аудіоверсія

Невдовзі з'явиться аудіоверсія цього збірника українською.

Наразі пропонуємо завантажити аудіокнижку російською.

Якщо ж хочете дочекатися української, напишіть нам листа на адресу [pub@bizz.monolith.in.ua](mailto:pub@bizz.monolith.in.ua) з темою «Де моя аудіокнижка? (збірник «Ціль!»)».

Коли вона буде готова, ми одразу надішлемо її вам.

Код для завантаження: ██████████ за посиланням: <https://bit.ly/386dmFH>

© Упорядкування й оформлення ООО «Смарт Ридинг», 2020

© Переклад українською мовою, видання українською мовою  
ТОВ «Видавництво “Моноліт”», 2021

Усі права застережено, зокрема право часткового або повного відтворення в будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва  
забезпечує компанія Web-protect



(PAN)

ISBN 978-617-7966-20-2

## Мрії, яким судилося здійснитися

Що формує нашу реальність? Наші особисті наміри. Немає особистих намірів — немає нашої реальності. Є чиясь іще — батьків, керівників, близьких і далеких людей у нашому оточенні, але не наша. Ми живемо чужим життям, пливемо за течією, робимо «те, що треба», не замислюючись, власне, кому це треба.

Усі знають про те, як важливо мати власні життєві цілі, правильно їх формулювати й досягати. Однак, за статистикою, усвідомлено формує цілі в середньому не більш як 8% людей. Тим часом цілі — це ті наші мрії, що мають максимальний шанс стати дійсністю.

Чи хочемо ми реалізувати свої задуми, здійснити мрії, виконати життєве призначення? Чи готові взяти відповідальність і заявити світові про свої бажання? Чи ми згодні прожити серед тих, хто працює на досягнення чужих цілей?

Цей збірник — готовий набір інструментів для реалізації ваших бажань. Будь-яку мрію можна розкласти на складники, спланувати і реалізувати крок за кроком. Це не важко, треба лише розуміти, як це робити. Читайте 12 самарі — і ви матимете всю мотивацію, щоб не просто розмірковувати, а діяти.



## Зміст

<p><b>1</b></p> <p>Майкл Гаятт</p> <p>Твій найкращий рік. 12 неймовірних місяців, що змінять ваше життя.....11</p> <p>Найкращий рік — той, у якому здійснюються мрії ● Крок 1. Повірити в себе ● Крок 2. Розпрощатися з минулим ● Крок 3. Намалювати майбутнє ● Крок 4. Знайти мотивацію ● Крок 5. Втілити мрії ● Обманути звичку кидати на півдорозі</p>	<p><b>4</b></p> <p>Девід Шварц</p> <p>Мистецтво мислити масштабно.....65</p> <p>Ви — те, що ви думаєте ● Вірте, що можете досягти успіху, і досягнете успіху ● Скажіть «ні» виправданням ● Зміцнюйте впевненість, руйнуйте страх ● Мисліть масштабно ● Думайте творчо ● Формуйте почуття власної гідності ● Керуйте своїм середовищем ● Працюйте над внутрішніми настановами ● Вибудуйте взаємини з людьми ● Виховуйте в собі звичку до дії ● Обертайте поразки на перемоги ● Ставте цілі ● Думайте з позиції лідера</p>
<p><b>2</b></p> <p>Барбара Шер, Енні Готтліб</p> <p>Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш.....27</p> <p>Маршрут мрії ● Мрії — це серйозно! ● У пошуках власного генія ● Мистецтво загадувати бажання ● Від фантазій до справи ● Вперед, у прекрасну невідомість! ● Вчимося жити з успіхом</p>	<p><b>5</b></p> <p>Зіг Зіглар</p> <p>Цілі. Як користуватися життям сповна.....87</p> <p>Чотири причини, через які люди не мають цілей ● Дев'ять кроків до визначення цілей ● Формула «день за днем» ● Наскільки сильне ваше бажання? ● Лимон + бажання ● І ніяких «безплатних обідів» ● Найкраща робота на світі</p>
<p><b>3</b></p> <p>Брайан Трейсі</p> <p>Ціль! Як здобути все, що хочеш, швидше, ніж ти думав.....49</p> <p>Чому ми не досягаємо успіху ● З чого почати ● Як правильно ставити цілі й досягати їх</p>	<p><b>6</b></p> <p>Ес Джей Скотт</p> <p>SMART-цілі. 10 простих кроків до ваших цілей в кар'єрі й особистому житті.....103</p> <p>Цілі: обираємо і формулюємо ● Вбудовуємо рух до цілі в повсякдення ● 10 кроків до реалізації цілі</p>



7

Деймон Захаріадіс  
Метод PRIMER.  
Єдиний поради́ник із досягнення цілей,  
який стане вам у пригоді!.....115

Чому ми не досягаємо цілей ● 10 методик досягнення цілі:  
чому вони всі недосконалі ● The PRIMER: шість кроків до  
вашої цілі ● А якщо нічого не вдалося? Три способи мати  
користь із невдачі

8

Марк Мерфі  
Цілі за HARD. Як прийти туди, куди ви хочете.....135

Чому одні люди успішні, а інші — ні? ● Правильні цілі ●  
HARD крок за кроком

9

Шон Кові, Кріс Макчесні, Джим Г'юлінг  
Як досягти цілі. Чотири дисципліни виконання.....151

Щоб люди захотіли змін ● Стратегія і її реалізація ● Чотири  
дисципліни виконання (4DX) ● Як працівники сприймають  
4DX ● Процес упровадження 4DX ● 4DX у великих  
масштабах

10

Брайан Трейсі  
Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб  
зробити більше за менший час.....173

Пріоритети і зусилля ● Удосконалюйтеся і вчіться ● Маленькі  
кроки ● Мотивуйте себе самі ● Технологія поїдання «жаб»

11

Брайан Трейсі  
Жодних виправдань! Сила самодисципліни.  
21 шлях до стабільного успіху і щастя.....187

Секретний інгредієнт ● 21 шлях до успіху і щастя

12

Джек Кенфілд, Марк Віктор Гансен, Лес Г'юїтт  
Сила фокусування.....207

Стратегія № 1. Ваше майбутнє залежить від ваших звичок ●  
Стратегія № 2. Фокус-покус! ● Стратегія № 3. Чи бачите  
ви картину загалом? ● Стратегія № 4. Створіть баланс ●  
Стратегія № 5. Як вибудувати ідеальні взаємини ● Стратегія  
№ 6. Чинник упевненості ● Стратегія № 7. Просіть те, чого  
хочете ● Стратегія № 8. Незмінна наполегливість ● Стратегія  
№ 9. Рішучі дії ● Стратегія № 10. Життя задля цілі



Майкл Гаятт

# Твій найкращий рік

12 неймовірних місяців,  
що змінять ваше життя



Your Best Year Ever: A 5-Step Plan for Achieving  
Your Most Important Goals  
by Michael Hayatt

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт-Bizz»](#)



## Найкращий рік — той, у якому здійснюються мрії

Кожен із нас хотів би прожити славне життя — сповнене сенсу, добра, самореалізації і значущих успіхів. Кожен хоча б іноді замислювався про цілі, яких хотів би досягти. Але зізнаймося: найчастіше ці думки тонуть у повсякденній рутині, бліднуть під натиском сумнівів та комплексів і врешті-решт забуваються...

Майкл Гаятт добре знає, що треба робити, аби ви досягли своїх цілей. Він написав книжку, щоб допомогти вам прожити найкращий рік вашого життя: динамічний і насичений, протягом якого ви ліквідуєте розрив між мріями і реальністю.

Лише п'ять кроків відділяють вас від реалізації найважливіших цілей вашого життя. Пройдіть за рік ці п'ять кроків, і ваше життя стане таким, про яке ви мріяли. Немає причин зволікати. Рушаймо в дорогу!

### Крок 1. Повірити в себе

#### Ваші погляди формують реальність

Звичний спосіб думання неабияк впливає на життя. Відчуття щастя або нещастя формується в думках, які можуть бути позитивними й наснажувати або, навпаки, підривати самооцінку і красти енергію.

Уявлення про те, що можливо, а що ні, теж формується в голові, самостійно або за участі оточення. **Обмежувальні переконання, звичка погано думати про світ і людей, звинувачувати себе у всіх нещастях, скрізь бачити негатив і катастрофи, що насуваються, позбавляють вас того майбутнього, на яке ви заслуговуєте.** Це головний бар'єр на вашому шляху до цілей.

Звідки беруться шкідливі звички мислення? З новин, соціальних мереж, від негативно налаштованих родичів, партнерів і взагалі людей довкола. Змінивши напрям думок і вилучивши зі свого оточення людей, які регулярно транслюють негатив, ви побачите, як реальність змінюється і підтягується до ваших нових оптимістичних уявлень.

Майкл Гаятт — мотиваційний тренер, блогер з аудиторією понад 2 млн читачів і керівник найбільшого у світі видавництва, що випускає духовну літературу, — Thomas Nelson. Блог Майкла MichaelHyatt.com належить до групи найкращих блогів за версією Google. 2014 року журнал Forbes назвав Майкла одним із десяти найкращих фахівців з онлайн-маркетингу. Книжки Майкла Гаятта про саморозвиток («Твій найкращий рік», «Жити на повну», The Vision Driven Leader) перекладені десятками мов світу і неодноразово ставали бестселерами The New York Times.

#### Навіщо читати

- ⦿ Перестати сумніватися в собі та своїх можливостях.
- ⦿ Позбутися шкідливих звичок мислення і стати самому собі опорою та підтримкою.
- ⦿ Знайти в собі резерви, які допоможуть прокласти шлях до мрії.



## Комплекси не дають рухатися

Щоб домогтися хоча б чогось, треба вірити в можливість змін. Звучить просто. Але на практиці це не завжди так. Деякі люди налаштовані змінюватися, інші ж певні, що кожен народжується із раз і назавжди визначеними талантами і слабкостями. Здогадайтеся, у кого з них вищі шанси на успіх. Щоб подолати внутрішній опір змінам, автор радить мислити «від достатку». Порівняйте два стилі мислення.

Мислити «від нестачі»	Мислити «від достатку»
Боятися. Дорожити всілякими обмеженнями	Бути відкритим і впевненим
Вірити в те, що ресурсів світу ніколи не вистачає на всіх	Вірити в нескінченний достаток світу
Не ділитися знаннями, контактами, почуттями	Щедро ділитися ідеями, емоціями, знайомствами
Вірити, що люди такі, якими народилися	Вірити в навчання, зростання і розвиток
Ненавидіти конкурентів і прагнути до перемоги ціною програшу іншого	Довіряти людям і прагнути до обопільного виграшу (win-win)
Вірити в те, що далі буде тільки гірше	Бути оптимістичним
Сприймати проблеми як перешкоди	Сприймати проблеми як нагоди
Боятися мріяти і оминати високі цілі	Мріяти на повну
Уникати ризику	Вміти ризикувати

## Робота з уявленнями

Тільки ви вирішуєте, крізь яку лінзу дивитися на світ і на себе в ньому. Майкл Гаятт виділяє два найпоширеніші хибні переконання, які заважають досягати цілей:

- 1 віра в те, що нічого не можна зробити;
- 2 впевненість, що наявних у вас ресурсів не вистачить для того, щоб почати діяти.

Насправді кожен із нас досить сильний, щоб почати змінювати своє життя просто зараз. За будь-яких обставин можна і треба робити хоча б щось.

Наявність ресурсів ніколи не є гарантією перемоги (згадайте, скільки історій успіху починалися з цілковитої дрібниці — кількох доларів у кишені або майстерні в чужому гаражі). Навіть більше: коли ресурсів мало, рух до успіху ефективніший! Долаючи одну перешкоду за іншою, ви сповнюєтеся гордості і стаєте сильнішими.

Брак ресурсів — одне з найпотужніших джерел сили в нашому житті.

Почніть рухатися — і ви зрозумієте, що вже маєте все, що вам потрібно. А те, чого ще не маєте, додасться у процесі.

Щоб домогтися реалізації своїх цілей, треба вміти: формулювати бажання, чітко і з усіма подробицями уявляти краще майбутнє, діяти, а також оцінювати свої дії і робити висновки.

### Що робити

- ⦿ Проведіть ревізію своїх обмежувальних переконань про світ, людей, про вас особисто. Складіть перелік.
- ⦿ Змініть ракурс і переформулюйте: замініть негативні твердження позитивними. Замість слабких знайдіть сильні сторони.
- ⦿ Складіть новий перелік. Зберігайте його так, щоб було зручно перечитувати.
- ⦿ Стежте за тим, щоб мислити «від достатку».

## Крок 2. Розпрощатися з минулим

### Минуле вчить мудрості

Надмірна прихильність до минулого заважає рухатися вперед. Людині, яка постійно думає про минуле, важко зосередитися на перспективах.





Однак і нехтувати досвідом минулого не можна: якщо не робити висновків із допущених помилок, вони будуть ставатися знову і знову.

**Уміння здобувати науку з минулого — потужна опора поступу.**

Досвід минулого, якщо його правильно переосмислити, зміцнює віру в себе і дає нові сили. Автор радить застосовувати метод аналізу, який поширений в армії США. Візьміть блокнот і робіть записи впродовж кожного етапу.

### Що робити

- ⦿ **Згадайте, чого ви хотіли досягти.** У цій книжці йдеться про період тривалістю рік, тож проаналізуйте минулий рік до сьогоднішньої конкретної дати за десятьма сферами вашого життя: духовною, інтелектуальною, емоційною, фізичною, особистою, батьківською, соціальною, професійною, фінансовою і хобі.
- ⦿ **Оцініть, чого ви домоглися насправді.** Зверніть увагу на те, чи відрізняється бажане від дійсного і наскільки сильно. Чи сталося щось, за чим ви справді жалкуєте? Або чим по-справжньому пишаєтеся? Які події постійно повторювалися?
- ⦿ **Зробіть висновки.** Запишіть, які висновки ви зробили з досвіду, отриманого минулого року. Відзначте, що треба змінити.
- ⦿ **Скорируйте поведінку.** Зважаючи на те, що ви дізналися, треба змінити і погляди, і поведінку.

### Жалі породжують нагоди

Жалкувати за минулим, допущеними помилками і втраченими нагодами — нормально. Сприймайте жалі як дороговкази: вони підказують вам, де є можливість зростання, і можуть слугувати моральним орієнтиром.

**Жалі — це цінна інформація, інструкція щодо поведінки в майбутньому і джерело мотивації.** Психологи знають, що жалі бувають найгострішими саме тоді, коли шанси виправити ситуацію максимальні. Сприймайте їх як сигнал до дії. Жалкуєте — ворушіться!

### Вдячність змінює все

Вдячність надає сил. Численні експерименти показують: люди, які вдячні за те, що мають, цінують оточення і його внесок у свою долю, домагаються більших успіхів, ніж ті, хто впевнений, що завдячує всім лише собі.

**Вдячність виникає там, де є контраст.** Ситуація була поганою — і ось вона змінилася. Ви бачите цю відмінність, знаєте, що подолали її, вдячні тому, хто допоміг, — і водночас почуваетесь сильнішим. Адже саме ви подолали дистанцію між «було» і «стало».

А ще вдячність нагадує вам, що ви не самотні. Вона допомагає відчувати достаток і підтримку цього світу. Вона і справді змінює ваш світ на краще.

### Що робити

- ⦿ Проаналізуйте наявний досвід за описаною раніше схемою.
- ⦿ Вивчіть свої жалі і знайдіть у них вказівки на те, що треба змінювати.
- ⦿ Заведіть щоденник подяк. Практикуйте усвідомленість, яка допоможе вам оцінити те, що вам дано. Якщо ви вірите, моліться зранку і ввечері.

### Крок 3. Намалювати майбутнє

Краще майбутнє не настає саме собою. Ви маєте бути сильні й наполегливі, щоб створити таке життя, яке хочете.

### Цілі мають бути великими

Перше й основне: запишіть свої цілі. Сформульовані й записані, вони набувають чіткості та сили. **Просто записавши свої цілі, ви підвищите ймовірність їх досягнення на 42 %.**

Формулюйте цілі так, щоб вони були:

- 1 **конкретними** — треба описати максимально точно конкретний результат, якого ви прагнете;



**2 вимірними** — у кожній цілі мають бути цифри, обсяги, суми або інші об'єктивні показники, які будуть рубежем і мотиватором;

**3 активними у своєму формулюванні.** Запишіть ціль у формі активної пропозиції і відчуйте її енергію (згадайте знамените «Біжи, Форресте, біжи!» і долю Форреста Гампа, який справді зробив багато що з цим простим активним девізом);

**4 ризикованими** — не занадто, але все ж. Частка ризику конче потрібна, щоб ви домоглися того, про що й думати не сміли, і, надихнувшись, рушили далі;

*Експериментально визначено, що люди, які ставлять високі цілі, на 250 % продуктивніші, ніж ті, хто нічого не прагне.*

**5 прив'язаними до часу** — це може бути тривалість якогось постійного зусилля, частота застосування нової корисної навички або термін, до якого ви плануєте досягти цілі;

*Якщо ціль занадто довготривала, легко втратити мотивацію. Розбивайте такі цілі на менші і ставте близькі дедлайни, щоб не розгубити ентузіазму.*

**6 наснажливими** — ваші цілі мають вас збуджувати і тішити. Саме вас, а не вашу маму, колегу чи ворога. Зовнішня мотивація може бути сильною, але вона не живе довго там, де треба докладати зусиль. Знайдіть те, що запалить вас зсередини й надихатиме на звершення;

**7 важливими** — ціль, якої ви справді захочете досягти, має змінювати на краще ваше життя саме в тих аспектах, які важливі особисто для вас.

Дотримуючись цих правил, сформулюйте по одній цілі для всіх перелічених раніше сфер життя (духовної, інтелектуальної, емоційної, фізичної, особистої, батьківської, соціальної, професійної, фінансової та хобі). Автор радить мати одночасно від семи до десяти цілей — але не більше. Використовуйте планер, де будете відзначати ваш рух до цілей.

## Досягнення — діти звичок

Цілі можна поділити на цілі звичок і цілі результатів. Обидва види допомагають створити те майбутнє, якого ми хочемо. Створіть власний мікс із перших та других, орієнтуючись на характер потрібних змін і ваш душевний лад.

Щоб виробити звичку, яка буде корисною для вас і наблизить до цілі, зробіть таке:

- ⦿ Заплануйте дату старту.
- ⦿ Визначте частоту.
- ⦿ Призначте час.
- ⦿ Заплануйте тривалість.

*Приклад: «Відсьогодні я буду щодня з 6-ї до 7-ї ранку пробігати 2 км підтюпцем протягом 90 днів».*

Щодня відзначайте в календарі, що ви виконали задумане. Що довшим буде ряд плюсіків, то з кожним днем простіше вам буде надягати кросівки, щоб рухатися до цілі.

## Ризик — ваш союзник

Комфорт переоцінений. Він не дає щастя. **Щастя дає процес розвитку і досягнення цілей.** Полюбіть дискомфорт — він ваш союзник у прагненні до кращого. **Дискомфорт спонукає до дії і свідчить про ваше зростання.**

Цілі, які ви собі ставите, можуть перебувати у трьох зонах: зоні комфорту, зоні дискомфорту й зоні ілюзій. Перші не надто корисні — вони не змінюють вашого життя. Другі оптимальні. Всі найважливіші події вашого життя відбуваються в зоні дискомфорту. Хвилювання і страхи природні — але не давайте їм порушити ваші плани. Використовуйте їх як показники поступу. Останніх неможливо домогтися — але іноді варто спробувати, щоб скоригувати їх і домогтися все ж більшого, ніж ви могли сподіватися.

**Ставте високі цілі.** Адже те, про що ви мрієте, формує ваш світ. Цілі — це не тільки те, чого ви досягнете. Це й те, якими ви станете.



### Що робити

- ⦿ Сформулюйте цілі.
- ⦿ Створіть особистий мікс із корисних звичок і результатів.
- ⦿ Переконайтеся, що ваші цілі перебувають у зоні дискомфорту.
- ⦿ Визнайте, що хвилюєтеся, і візьміть емоції під контроль.

## Крок 4. Знайти мотивацію

### Для дій потрібні мотиви

Мотивація — це пальне для ваших дій. Вона особливо важлива посеред шляху, коли ви вже розгубили початковий ентузіазм, а до цілі ще далеко.

Спокуса покинути все і повернутися до звичного способу життя з'являтиметься постійно. Це нормально. Вам варто згадати, що, всупереч усім ілюзіям сучасного світу, справжні досягнення потребують справжньої праці. Успіх не приходить до того, хто покидає справу, щойно почавши. Щоб не втратити мотивації, автор пропонує використовувати такі чинники:

- ⦿ **Перспектива.** Ви мусите чітко уявляти картину вашого кращого життя. Що докладніше, то краще.
- ⦿ **Новий ракурс.** Погляньте в очі своїм страхам і знайдіть у них джерело зростання. Що ви зможете подолати, якою людиною стати на шляху до ваших цілей?
- ⦿ **Доброта до себе.** Будьте собі вірним і люблячим другом, підтримуйте себе і вірте у свої сили. Якщо припустилися помилки або збилися зі шляху, не дорікайте собі. Просто поверніться на свою дорогу й рухайтесь далі. І не піддавайтесь перфекціонізму. Робити хоча б щось краще, ніж через завищені очікування не робити нічого.
- ⦿ **Почуття спільності.** Завжди можна знайти того, хто вас підтримає: друзів, рідних, віртуальних знайомих або Бога. Почуття, що ви не самотні, додає сил.
- ⦿ **Ваші особисті причини робити те, що потрібно.** Важливо пам'ятати, до чого прагнете, що матимете в підсумку, як зміниться на краще ваше життя. Складіть перелік своїх мотивів, ранжуйте їх за значущістю і перечитуйте цей перелік щоразу, коли відчуєте спокусу все

покинути. Перечитуючи, старайтеся знову захопитися своїми цілями інтелектуально й емоційно.

Автор ділить свій особистий час на три періоди: коли він реалізує свої цілі, готує умови для досягнень і набирається сил. Третій період не менш важливий, ніж інші два. Він потрібен, щоб зарядити внутрішні батареї.

Знайдіть свій метод підзарядки, щоб зберегти енергію і мотивацію для досягнення цілей.

### Мотивацією можна керувати

Щоб не втратити мотивації на довгому шляху до успіху, автор радить використовувати чотири інструменти:

- 1 Зробіть прийдешню ціль частиною свого внутрішнього світу.** При власності її. Вбудуйте у свої думки, почуття — і вона стане керувати вашими вчинками (у психології цей процес називають інтерналізацією або інтеріоризацією). Самі дії стануть вашою нагородою.
- 2 Будьте реалістичні в очікуваннях.** Хоча багато посібників із вироблення звичок обіцяють укорінення навичок за три тижні, все ж налаштовуйтеся на довгий шлях. Якщо цілі досить високі, вам доведеться попрацювати — і щоб не втратити мотивації, ліпше визнати це відразу.
- 3 Введіть елемент гри.** Відзначайте дні, коли ви рухаєтесь до цілі, і старайтеся зробити цю низку якнайдовшою. Відчувайте втіху від процесу. Грайтеся.
- 4 Відзначайте свій прогрес.** Озирайтеся на те, що вже зроблено. Святкуйте невеликі досягнення. Пишайтеся собою. Хваліть себе.

### З друзями веселіше

Міф про людей, які зробили себе самі, дуже популярний. Але визнаймо: кожен, хто досяг успіху, користувався допомогою інших людей. Домогтися успіху в безповітряному просторі неможливо. Нас живить енергія людей, що нас оточують.

Заручіться підтримкою людей, які цінують вас і ваші прагнення. Найвидатніші особистості спиралися на друзів на шляху до своїх цілей.



*У Джона Толкіна був близький друг — письменник і богослов Клайв Льюїс, який переконав його й далі писати про пригоди гобітів, коли редактори визнали цих персонажів цікавими. Толкін хотів відмовитися: йому історія про малюків із хутряними ногами здавалася дитячою дрібничкою, не вартою великої уваги, він узагалі не планував публікувати «Гобіта» і писав цю казку для вузького кола друзів. Але близький і дорогий для нього друг наполягав — і на світ з'явилася трилогія «Володар пернів», один із найпопулярніших творів у світі.*

Знайдіть свого Льюїса, і шлях до мрії стане легшим.

Можете покласти на дружбу, яка у вас є, а можете стати центром нового кола — зібрати і надихнути людей зі схожими цінностями, які будуть ділитися знаннями, натхненням, взаємною вірою одне в одного, спонукатимуть до здорового змагання.

*Дуже ймовірно, що задля цієї нової дружби вам доведеться перекроювати розклад, до якого звикли ваші рідні або колеги. Не відступайте. Пам'ятайте, що ви створюєте ресурс, потрібний для того, щоб досягти своєї цілі.*

### Що робити

- ⦿ Складіть перелік ваших мотиваторів.
- ⦿ Приготуйтеся тримати в полі зору свою мотивацію.
- ⦿ Створіть свою групу підтримки.

## Крок 5. Втілити мрії

### Великий шлях починається з одного кроку

Детальне планування, яким багато хто захоплюється, насправді ще один спосіб прокрастинації. Просто почніть рухатися.

**Найважче** — почати. Щоб подолати ступор перед початком руху до цілі Майкл Гаятт радить:

- ⦿ **Почати з найпростіших завдань.** Виконавши їх, ви повірите у свої сили і легше візьметесь за складніші;
- ⦿ **Вчіться в тих, хто вже досяг успіху.** Майже всіх цілей, які ви можете собі поставити, вже досягли інші — і вони щедро діляться інформацією. Скористайтеся цим. Коуч, книжки, подкасти — інструментів безліч, результат один;
- ⦿ **Планувати.** Дії, якої немає у вашому щоденнику, найімовірніше, не буде й у житті. Не шукайте часу на реалізацію цілей, а встановлюйте його — і дотримуйтеся плану.

### Підстелити соломки

Навіть найкращі наміри і найсильніша мотивація бувають марні, якщо ви захворіли, втомилися, якщо плани змінилися і вам доводиться терміново «гасити пожежу». **Щоб не дати зовнішньому світові збити вас зі шляху, заздалегідь складіть план Б.** Використайте прості конструкції «якщо..., то». Приготуйте рецепти на критичні випадки, і вам не доведеться звинувачувати себе в тому, що ви знову не зробили запланованого.

Також корисно скласти перелік тригерів, які спонукатимуть вас до дії.

*Наприклад, щоп'ятниці, опівдні, ви будете бронювати столик у ресторані, щоб повечеряти там із дружиною.*

До того ж виконання цих тригерів можна делегувати.

*Скажімо, якщо маєте секретаря, який бронюватиме цей столик, п'ятничні вечери з вашою половиною швидко стануть звичкою.*

Експериментуйте з тригерами, доки не створите зручного й ефективного набору.

### Дивіться вперед

**Щоб рухатися вперед, потрібно бачити ціль.** Цінуйте її, прагніть до неї, ставте її на перше місце. Щодня оцінюйте свій прогрес на шляху до цілі. Відзначайте, що допомогло, а що завадило вам виконати заплановане на день.



Раз на тиждень вдавайтеся до аналізу минулих днів — він забере приблизно двадцять хвилин. Використовуйте цей час, щоб знову відчути інтелектуальний і емоційний зв'язок із вашими цілями. Аналізуйте зроблене, ставте цілі на найближчий тиждень.

Раз на три місяці проводьте великий огляд ваших досягнень. Оцініть усі цілі, які ви поставили, і знову пройдіть для кожної з них усі описані в цій книжці кроки:

- ⦿ відкоригуйте ваші переконання;
- ⦿ зробіть висновки з набутого досвіду;
- ⦿ намалюйте картину майбутнього: перегляньте і в разі потреби відкоригуйте цілі;
- ⦿ освіжіть мотивацію;
- ⦿ наберіться енергії дії.

Не бійтеся змінювати стратегію! Люди плутають цілі і способи їх досягнення, це поширена помилка. Якщо випробувані методи не працюють, придумайте нові шляхи до вашої цілі.

#### Що робити

- ⦿ Розбивайте великі довгочасні цілі на дрібніші й легкодосяжні.
- ⦿ Використовуйте тригери, щоб запустити бажані дії.
- ⦿ Регулярно оцінюйте свій прогрес.

## Обманути звичку кидати на півдорозі

Є невблаганний закон: що довше ви щось робите, то більший ризик, що вам набридне.

Обманути звичку кидати на півдорозі допоможуть такі способи:

- ⦿ **Шукайте, що треба змінити.** Зробити щось незначне простіше, ніж іти до високих цілей. Придумали, що треба змінити, — відразу змінійте. Так ви рухатиметеся далі.
- ⦿ **Будіть емоції.** Рух до цілі — це пригода. Втягуйтеся емоційно, створюйте яскраві образи вашого прогресу.

- ⦿ **Не загрузайте в пошуках інформації, якої бракує.** Просто рухайтеся вперед!
- ⦿ **Плануйте найближчий крок.** Не намагайтеся продумати весь шлях до кінця. Знати, який крок наступний, досить. Запланували — відразу робіть.

Тепер ви маєте все, щоби втілити свої мрії. Не зраджуйте їх. Робіть те, про що мріяли. Нехай цей рік стане найкращим у вашому житті!



Ціль!  
Як визначати і досягати



**МОНОЛІТ BIZZ**  
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ

