

ЦЕЛЬ!

Как определять и достигать

12 самых важных книг
о том, как превращать мечты в реальность



Харьков
Монолит Bizz
2021

[Ознакомиться более детально на сайте издательства «Монолит-Bizz»](#)


С50 ЦЕЛЬ! Как определять и достигать. 12 самых важных книг о том, как превращать мечты в реальность / сост. ООО «Смарт Ридинг». — Харьков: Монолит Бизз, 2021. — 232 с.

ISBN 978-617-7966-20-2

Вы хотите избавиться от ограничивающих убеждений, поверить в себя, научиться смотреть вперед и продвигаться навстречу своей мечте, с легкостью превратив ее в цель? Этот сборник даст вам практические инструменты для воплощения самых смелых планов. 12 саммари мировых бестселлеров, посвященных теме целеполагания, помогут вам добиться реальных результатов в поставленные сроки.

УДК 304.5

Аудиоверсия

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

© Составление и оформление ООО «Смарт Ридинг», 2020

© ООО «Издательство “Монолит Бизз”», 2021

Все права защищены, в том числе право частичного или полного воспроизведения в любой форме.

Правовую поддержку издательства обеспечивает компания Web-protect





ISBN 978-617-7966-20-2

Мечты, которым суждено сбыться

Что формирует нашу реальность? Наши личные намерения. Нет личных намерений — нет нашей реальности. Есть чья-то еще — родителей, руководителей, окружающих нас близких и далеких людей, но не наша. Мы живем чужой жизнью, плывем по течению, делаем «то, что надо», не задаваясь вопросом, собственно, кому это надо.

Все знают о том, как важно иметь свои собственные жизненные цели, правильно их формулировать и достигать. Однако, по статистике, осознанно занимаются целеполаганием в среднем не более 8% людей. Между тем цели — это те наши мечты, у которых есть максимальный шанс сбыться.

Хотим ли мы реализовать свои замыслы, исполнить мечты, выполнить жизненное предназначение? Готовы ли принять ответственность и заявить миру о своих желаниях? Или мы согласны провести жизнь среди тех, кто работает на достижение чужих целей?

Этот сборник — готовый набор инструментов для реализации ваших желаний. Любую мечту можно разложить на составляющие, спланировать и реализовать шаг за шагом. Это несложно, надо лишь понимать, как это делается. Читайте 12 саммари — и вы получите всю необходимую мотивацию, чтобы не просто размышлять, но действовать.



Содержание

1

Майкл Хайятт

Твой лучший год. 12 невероятных месяцев, которые изменят вашу жизнь.....11

Лучший год — тот, в котором сбываются мечты ● Шаг 1. Поверить в себя ● Шаг 2. Расстаться с прошлым ● Шаг 3. Нарисовать будущее ● Шаг 4. Найти мотивацию ● Шаг 5. Воплотить мечты ● Обмануть привычку бросать на полпути

2

Барбара Шер, Энни Готтлиб

Мечтать не вредно.
Как получить то, чего действительно хочешь.....27

Маршрут мечты ● Мечты — это серьезно! ● В поисках собственного гения ● Искусство загадывать желания ● От фантазий к делу ● Вперед, в прекрасную неизвестность! ● Учимся жить с успехом

3

Брайан Трейси

Цель! Как получить все, что хочешь, быстрее, чем ты думал.....49

Почему мы не достигаем успеха ● С чего начать ● Как правильно ставить цели и достигать их

4

Дэвид Шварц

Искусство мыслить масштабно.....65

Вы — то, что вы думаете ● Верьте, что можете преуспеть, и преуспеете ● Скажите «нет» оправданиям ● Укрепляйте уверенность, разрушайте страх ● Мыслите масштабно ● Думайте творчески ● Формируйте чувство собственного достоинства ● Управляйте своей средой ● Работайте над внутренними установками ● Выстраивайте отношения с людьми ● Воспитывайте в себе привычку к действию ● Обращайте поражения в победы ● Ставьте цели ● Думайте с позиции лидера

5

Зиг Зиглар

Цели.
Как пользоваться жизнью на всю катушку.....87

Четыре причины, по которым люди не имеют целей ● Девять шагов к постановке целей ● Формула «день за днем» ● Насколько сильно ваше желание? ● Лимон + желание ● И никаких «бесплатных обедов» ● Лучшая работа на свете

6

Эс Джей Скотт

SMART-цели. 10 простых шагов к вашим целям в карьере и личной жизни.....103

Цели: выбираем и формулируем ● Встраиваем движение к цели в повседневность ● 10 шагов к реализации цели



7

Деймон Захариадис
Метод PRIMER.
Единственное руководство
по достижению целей, которое
вам понадобится!.....115

Почему мы не достигаем целей ● 10 методик достижения
цели: почему они все несовершенны ● The PRIMER: шесть
шагов к вашей цели ● А если ничего не вышло? Три способа
извлечь пользу из неудачи

8

Марк Мерфи
Цели по HARD.
Как прийти туда, куда вы хотите.....135

Почему одни люди успешны, а другие — нет? ● Правильные цели
● HARD шаг за шагом

9

Шон Кови, Крис Макчесни, Джим Хьюлинг
Как достичь цели.
Четыре дисциплины исполнения.....151

Чтобы люди захотели изменений ● Стратегия и ее
реализация ● Четыре дисциплины исполнения (4DX) ●
Как сотрудники принимают 4DX ● Процесс внедрения 4DX ●
4DX в больших масштабах

10

Брайан Трейси
Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!
21 действенный принцип
эффективного труда.....173

Приоритеты и усилия ● Совершенствуйтесь и учитесь ●
Маленькие шаги ● Мотивируйте себя сами ● Технология
поедания «лягушек»

11

Брайан Трейси
Нет оправданий! Сила самодисциплины.
21 путь к стабильному успеху и счастью.....187

Секретный ингредиент ● 21 путь к успеху и счастью

12

Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт
Цельная жизнь.
Ключевые навыки
для достижения ваших целей.....207

Стратегия № 1. Ваше будущее зависит от ваших привычек ●
Стратегия № 2. Фокус-покус! ● Стратегия № 3. Видите ли
вы картину в целом? ● Стратегия № 4. Создайте баланс ●
Стратегия № 5. Как выстраивать идеальные отношения ●
Стратегия № 6. Фактор уверенности ● Стратегия № 7. Просите
о том, чего хотите ● Стратегия № 8. Упорное постоянство ●
Стратегия № 9. Решительные действия ● Стратегия № 10.
Жизнь ради цели

Майкл Хайятт

ТВОЙ ЛУЧШИЙ ГОД

12 невероятных месяцев,
которые изменят
вашу жизнь



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

[Ознакомиться более детально на сайте издательства «Монолит-Bizz»](#)



Майкл Хайятт — мотивационный тренер, блогер с аудиторией более 2 млн читателей и руководитель крупнейшего в мире издательства Thomas Nelson, выпускающего духовную литературу. Блог Майкла MichaelHyatt.com входит в группу лучших блогов по версии Google. В 2014 году журнал Forbes назвал Майкла одним из десяти лучших специалистов по онлайн-маркетингу. Книги Майкла Хайятта о саморазвитии («Твой лучший год», «Жить на полную», The Vision Driven Leader) переведены на десятки языков мира и неоднократно становились бестселлерами The New York Times.

Зачем читать

- ⦿ Перестать сомневаться в себе и своих возможностях.
- ⦿ Избавиться от вредных привычек мышления и стать самому себе опорой и поддержкой.
- ⦿ Найти в себе резервы, которые помогут проложить путь к мечте.

Лучший год — тот, в котором сбываются мечты

Каждый из нас хотел бы прожить хорошую жизнь — полную смысла, добра, самореализации и значимых успехов. Каждый хотя бы иногда задумывался о целях, которых хотел бы достичь. Но давайте признаемся: чаще всего эти цели тонут в повседневной рутине, бледнеют под натиском сомнений и комплексов и в конце концов оказываются забытыми...

Майкл Хайятт точно знает, что нужно делать для воплощения ваших целей. Он написал свою книгу, чтобы помочь вам прожить лучший год вашей жизни: динамичный и насыщенный год, когда вы ликвидируете разрыв между вашими мечтами и реальностью.

Всего пять шагов отделяют вас от реализации важнейших целей вашей жизни. Пройдите за год эти пять шагов, и ваша жизнь станет той, о которой вы мечтали. Нет причины медлить. Отправляемся в путь!

Шаг 1. Поверить в себя

Ваши взгляды формируют реальность

Привычный образ мыслей сильно влияет на жизнь. Ощущение счастья или несчастья формируется в мыслях, которые могут быть позитивными и давать вам силы или, наоборот, подрывать самооценку и красть энергию.

Представление о том, что возможно, а что нет, тоже формируется в голове, самостоятельно или при участии окружающих. **Ограничивающие убеждения, привычка плохо думать о мире и людях, винить себя во всех несчастьях, всюду видеть негатив и надвигающиеся катастрофы лишает вас того будущего, которого вы заслуживаете.** Это главный барьер на вашем пути к целям.

Откуда берутся вредные привычки мышления? Из новостей, социальных сетей, от негативно настроенных родственников, партнеров и вообще окружающих людей. Изменив образ мыслей и убрав из своего окружения людей, которые регулярно транслируют негатив, вы увидите, как реальность меняется и подтягивается к вашим новым оптимистичным представлениям.



Комплексы не дают двигаться

Чтобы добиться хоть чего-то, нужно верить в возможность изменений. Звучит просто. Но на практике это не всегда так. Некоторые люди настроены меняться, другие же уверены, что каждый рождается с раз и навсегда заданными талантами и слабостями. Догадайтесь, у кого из них выше шансы на успех. Чтобы преодолеть внутреннее сопротивление переменам, автор советует мыслить «от изобилия». Сравните два стиля мышления.

Мыслить «от нехватки»	Мыслить «от изобилия»
Бояться. Дорожить всевозможными ограничениями	Быть открытым и уверенным
Верить в то, что ресурсов мира никогда не хватает на всех	Верить в бесконечное изобилие мира
Не делиться знаниями, контактами, чувствами	Щедро делиться идеями, эмоциями, знакомствами
Верить, что люди таковы, какими родились	Верить в обучение, рост и развитие
Ненавидеть конкурентов и стремиться к победе за счет проигрыша другого	Доверять людям и стремиться к обоюдному выигрышу (win-win)
Верить в то, что дальше будет только хуже	Быть оптимистичным
Воспринимать проблемы как препятствия	Воспринимать проблемы как возможности
Бояться мечтать и ставить высокие цели	Мечтать по-крупному
Избегать риска	Уметь рисковать

Работа с представлениями

Только вы решаете, через какую линзу смотреть на мир и на себя в нем. Майкл Хайятт выделяет два самых распространенных заблуждения, которые мешают добиваться целей:

- 1 вера в то, что ничего нельзя сделать;
- 2 уверенность, что имеющихся у вас ресурсов недостаточно для того, чтобы начать действовать.

На самом деле, каждый из нас достаточно силен, чтобы начать менять свою жизнь прямо сейчас. В любых обстоятельствах можно и нужно делать хоть что-то.

Наличие ресурсов никогда не является гарантией победы (вспомните, сколько историй успеха начинались с сущей ерунды — пары долларов в кармане или мастерской в чужом гараже). Более того: когда ресурсов мало, движение к успеху эффективнее! Преодолевая одно препятствие за другим, вы наполняетесь гордостью и становитесь сильнее.

Отсутствие ресурсов — один из самых мощных источников силы в нашей жизни.

Начните двигаться — и вы поймете, что у вас уже есть все необходимое. А то, чего пока нет, придет в процессе.

Чтобы добиться реализации своих целей, нужно уметь: формулировать желания, живо и в деталях представлять лучшее будущее, действовать, а также оценивать свои действия и делать выводы.

Что делать

- ⦿ Проведите ревизию своих ограничивающих убеждений о мире, людях, о вас лично. Составьте список.
- ⦿ Смените ракурс и переформулируйте: замените негативные утверждения позитивными. Вместо слабостей найдите сильные стороны.
- ⦿ Составьте новый список. Храните его так, чтобы было удобно перечитывать.
- ⦿ Следите за тем, чтобы мыслить «от изобилия».



Шаг 2. Расстаться с прошлым

Прошлое учит мудрости

Чрезмерная привязанность к прошлому мешает двигаться вперед. Человеку, постоянно думающему о прошлом, трудно сосредоточиться на перспективах. Однако и пренебрегать опытом прошлого нельзя: если не делать выводов из совершенных ошибок, они будут возникать снова и снова.

Умение извлекать уроки из прошлого — мощная поддержка движения вперед.

Опыт прошлого, если его правильно переосмыслить, укрепляет веру в себя и дает новые силы. Автор советует применять метод анализа, который принят в армии США. Возьмите блокнот и делайте записи по ходу каждого этапа.

Что делать

- ⦿ **Вспомните, чего вы хотели добиться.** Поскольку в этой книге говорится о периоде длиной в год, проанализируйте прошлый год до сегодняшней конкретной даты по десяти областям вашей жизни: духовной, интеллектуальной, эмоциональной, физической, личной, родительской, социальной, профессиональной, финансовой и хобби.
- ⦿ **Оцените, чего вы добились на самом деле.** Обратите внимание на то, отличается ли желаемое от действительного, и насколько сильно. Произошло ли что-то, о чем вы действительно сожалеете? А чем по-настоящему гордитесь? Какие события постоянно повторялись?
- ⦿ **Сделайте выводы.** Запишите, какие уроки вы извлекли из опыта прошедшего года. Отметьте, что нужно изменить.
- ⦿ **Скорректируйте поведение.** С учетом того, что вы узнали, нужно изменить и взгляды, и поведение.

Сожаления рождают возможности

Сожалеть о прошлом, сделанных ошибках и упущенных возможностях — нормально. Воспринимайте сожаления как указатели на дороге: они под-

сказывают вам, где находятся возможности роста, и могут служить моральным ориентиром.

Сожаления — это ценная информация, инструкция по поведению в будущем и источник мотивации. Психологи знают, что сожаления бывают самыми острыми именно тогда, когда шансы исправить ситуацию максимальны. Воспринимайте их как сигнал к действию. Сожалеете — двигайтесь!

Благодарность меняет все

Благодарность придает сил. Многочисленные эксперименты показывают: люди, которые благодарны за то, что имеют, ценят окружающих и их вклад в свои судьбы, добиваются больших успехов, чем те, кто уверен, что обязан всем лишь себе.

Благодарность возникает там, где есть контраст. Ситуация была плохой — и вот она изменилась. Вы видите это различие, вы знаете, что преодолели его, вы благодарны тому, кто помог, — и вместе с тем вы чувствуете себя сильнее. Ведь именно вы преодолели дистанцию между «было» и «стало».

А еще благодарность напоминает вам, что вы не одни. Она помогает чувствовать изобилие и поддержку этого мира. Она и правда меняет ваш мир к лучшему.

Что делать

- ⦿ Проанализируйте имеющийся опыт по описанной ранее схеме.
- ⦿ Изучите свои сожаления и найдите в них указания на то, что нужно менять.
- ⦿ Заведите дневник благодарностей. Практикуйте осознанность, которая поможет вам оценить то, что вам дано. Если вы веруете, молитесь с утра и вечером.

Шаг 3. Нарисовать будущее

Лучшее будущее не наступает само собой. Вы должны быть сильны и настойчивы, чтобы создать такую жизнь, которую желаете.



Цели должны быть большими

Первое и главное: запишите свои цели. Сформулированные и записанные, они обретают четкость и силу. Просто записав свои цели, вы повышаете вероятность их достижения на 42%.

Формулируйте цели так, чтобы они были:

- 1 **конкретными** — нужно описать максимально точно конкретный результат, к которому вы стремитесь;
- 2 **измеримыми** — у каждой цели должны быть цифры, объемы, суммы или другие объективные показатели, которые будут рубежом и мотиватором;
- 3 **активными в своей формулировке**. Запишите цель в форме активного предложения и почувствуйте ее энергию (вспомните знаменитое «Беги, Форрест, беги!» и судьбу Форреста Гампа, который действительно сделал очень многое с этим простым активным девизом);
- 4 **рискованными** — не чересчур, но все же. Некоторая доля риска необходима, чтобы вы добились того, о чем и думать не смели, и, вдохновившись, продолжили движение вперед;

Экспериментально установлено, что люди, которые ставят высокие цели, на 250% более производительны, чем те, кто ни к чему не стремится.

- 5 **привязанными ко времени** — это может быть длительность какого-то постоянного усилия, частота применения нового полезного навыка или срок, к которому вы планируете добиться цели;

Если цель очень долгосрочная, легко потерять мотивацию. Разбивайте такие цели на более мелкие и ставьте близкие дедлайны, чтобы не растерять энтузиазм.

- 6 **вдохновляющими** — ваши цели должны вас возбуждать и радовать. Именно вас, а не вашу маму, коллегу или недруга. Внешняя мотивация может быть сильной, но она не живет долго там, где нужно прилагать усилия. Найдите то, что зажжет вас изнутри и будет вдохновлять на свершения;

- 7 **важными** — цель, которой вы действительно захотите добиться, должна менять к лучшему вашу жизнь именно в тех аспектах, которые важны лично для вас.

Следуя этим правилам, сформулируйте по одной цели для всех перечисленных ранее областей жизни (духовной, интеллектуальной, эмоциональной, физической, личной, родительской, социальной, профессиональной, финансовой и хобби). Автор советует иметь одновременно от семи до десяти целей — но не больше. Используйте планнер, в котором будете отмечать ваше движение к целям.

Достижения — дети привычек

Цели можно разделить на цели привычек и цели результатов. Оба вида помогают создать то будущее, которого мы хотим. Создайте собственный микс из тех и других, ориентируясь на характер необходимых изменений и ваш душевный строй.

Чтобы выработать привычку, которая принесет вам пользу и приблизит к цели, сделайте следующее:

- ⊙ Запланируйте дату старта.
- ⊙ Определите частоту занятий.
- ⊙ Назначьте время.
- ⊙ Запланируйте продолжительность.

Пример: «начиная с этого дня я буду ежедневно с 6 до 7 утра пробегать 2 км трусцой на протяжении 90 дней».

Ежедневно отмечайте в календаре, что вы исполнили задуманное. Чем длиннее будет ряд плюсикиков, тем проще вам будет каждый день надевать кроссовки, чтобы продолжить движение к цели.

Риск — ваш союзник

Комфорт переоценен. Он не приносит счастья. Счастье дает процесс развития и достижения целей. Полюбите дискомфорт — он ваш союзник в стремлении к лучшему. Дискомфорт побуждает к действию и говорит о том, что вы растете.



Цели, которые вы себе ставите, могут находиться в трех зонах: зоне комфорта, зоне дискомфорта и зоне иллюзий. Первые недостаточно хороши — они не меняют вашу жизнь. Вторые оптимальны. Все самые важные события вашей жизни происходят в зоне дискомфорта. Волнение и страхи естественны — но не давайте им нарушить ваши планы. Используйте их как показатель, что вы идете вперед. Последних невозможно добиться — но иногда стоит попытаться, чтобы скорректировать их и добиться все же большего, чем вы могли надеяться.

Ставьте высокие цели. Ведь то, о чем вы мечтаете, формирует ваш мир. Цели — это не только то, чего вы добьетесь. Это и то, каким вы станете.

Что делать

- ⦿ Сформулируйте цели.
- ⦿ Создайте личный микс из нужных привычек и результатов.
- ⦿ Убедитесь, что ваши цели находятся в зоне дискомфорта.
- ⦿ Признайте, что вы волнуетесь, и возьмите эмоции под контроль.

Шаг 4. Найти мотивацию

Для действий нужны мотивы

Мотивация — это топливо для ваших действий. Она особенно важна в середине пути, когда вы уже подрастеряли первоначальный энтузиазм, а до цели еще далеко.

Искушение бросить все и вернуться к привычному образу жизни будет возникать постоянно. Это нормально. Вам предстоит вспомнить, что, вопреки всем иллюзиям современного мира, **настоящие достижения требуют настоящего труда**. Успех не приходит к тому, кто бросает дело, едва начав. Чтобы сохранить мотивацию, автор предлагает использовать такие факторы:

- ⦿ **Перспектива.** Вы должны иметь четкую картину вашей лучшей жизни. Чем детальнее, тем лучше.
- ⦿ **Новый ракурс.** Взгляните в глаза своим страхам и найдите в них источник роста. Что вы сможете преодолеть, каким человеком стать на пути к вашим целям?

- ⦿ **Доброта к себе.** Будьте себе верным и любящим другом, поддерживайте себя и верьте в свои силы. Если совершили ошибку или сбились с пути, не корите себя. Просто вернитесь на свою дорогу и продолжайте двигаться. И не поддавайтесь перфекционизму. Делать хоть что-то лучше, чем из-за завышенных ожиданий не делать ничего.
- ⦿ **Чувство общности.** Всегда можно найти того, кто вас поддержит: друзей, родных, виртуальных знакомых или Бога. Чувство, что вы не одни, дает много сил.
- ⦿ **Ваши личные причины делать то, что необходимо.** Важно помнить, к чему стремитесь, что получите в результате, как изменится к лучшему ваша жизнь. Составьте список своих мотивов, ранжируйте их по значимости и перечитывайте этот список каждый раз, когда почувствуете искушение все бросить. Перечитывая, старайтесь заново увлечься своими целями интеллектуально и эмоционально.

Автор делит свое личное время на три периода: когда он реализует свои цели, подготавливает условия для достижений и набирается сил. Третий период не менее важен, чем два других. Он необходим, чтобы подзарядить внутренние батареи.

Найдите свой метод подзарядки, чтобы сохранить энергию и мотивацию для достижения целей.

Мотивацией можно управлять

Чтобы сохранить мотивацию на долгом пути к успеху, автор советует использовать четыре инструмента:

- 1 **Сделайте грядущую цель частью своего внутреннего мира.** Присвойте ее. Встройте в свои мысли, чувства — и она станет двигать вашими поступками (в психологии этот процесс называют интернализацией или интериоризацией). Сами действия станут вашей наградой.
- 2 **Будьте реалистичными в ожиданиях.** Хотя многие пособия по выработке привычек обещают укоренение навыков за три недели, лучше настраивайтесь на долгий путь. Если цели достаточно высоки, вам придется потрудиться — и для сохранения мотивации лучше признать это сразу.



- 3 **Введите элемент игры.** Отмечайте дни, когда вы двигаетесь к цели, и старайтесь сделать эту цепь как можно длиннее. Получайте удовольствие от процесса. Играйте.
- 4 **Отмечайте свой прогресс.** Оглядывайтесь на то, что уже сделано. Празднуйте небольшие достижения. Гордитесь собой. Хвалите себя.

С друзьями веселей

Миф о людях, которые сделали себя сами, очень популярен. Но давайте признаем: каждый, кто достиг успеха, пользовался помощью других людей. Добиться успеха в безвоздушном пространстве невозможно. Нас питает энергия окружающих.

Заручитесь поддержкой людей, которые ценят вас и ваши стремления. Самые великие умы опирались на друзей на пути к своим целям.

У Джона Толкина был близкий друг — писатель и богослов Клайв Льюис, который убедил его продолжить писать о приключениях хоббитов, когда редакторы признали этих персонажей интересными. Толкин хотел отказаться: ему история про малышей с меховыми ногами казалась детской безделушкой, не стоящей большого внимания, он вообще не планировал опубликовать «Хоббита» и писал эту сказку для узкого круга друзей. Но близкий и дорогой для него друг настаивал — и на свет появилась трилогия «Властелин колец», одно из популярнейших произведений в мире.

Найдите своего Льюиса, и путь к мечте станет легче.

Можете полагаться на имеющуюся у вас дружбу, а можете стать центром нового круга — собрать и воодушевить людей со схожими ценностями, которые будут делиться знаниями, вдохновением, взаимной верой друг в друга, побудят к здоровому соревнованию.

Очень может быть, что ради этой новой дружбы вам придется перекраивать расписание, к которому привыкли ваши родные или коллеги. Не отступайте. Помните, что вы создаете ресурс, необходимый для достижения вашей цели.

Что делать

- ⦿ Составьте список ваших мотиваторов.
- ⦿ Приготовьтесь держать в поле зрения свою мотивацию.
- ⦿ Создайте свою группу поддержки.

Шаг 5. Воплотить мечты

Большой путь начинается с одного шага

Детальное планирование, которым многие увлекаются, на самом деле еще один способ прокрастинации. Просто начните двигаться.

Самое сложное — начать. Для преодоления ступора перед началом движения к цели Майкл Хайятт советует:

- ⦿ **Начать с самых простых задач.** Выполнив их, вы поверите в свои силы и легче приступите к более сложным;
- ⦿ **Учиться у тех, кто уже преуспел.** Практически все цели, которые вы можете себе поставить, уже достигнуты другими — и они щедро делятся информацией. Воспользуйтесь этим. Коуч, книги, подкасты — инструментов много, смысл один;
- ⦿ **Планировать.** Действия, которого нет в вашем ежедневнике, скорее всего, не будет и в жизни. Не ищите время на реализацию целей, а назначайте его — и придерживайтесь плана.

Подстелить соломки

Даже лучшие намерения и самая сильная мотивация бывают бесполезны, если вы заболели, устали, если планы изменились и вам приходится срочно «тушить пожар». Чтобы не позволить внешнему миру сбить вас с пути, заранее составьте план Б. Используйте простые конструкции «если..., то». Приготовьте рецепты на критические случаи, и вам не придется винить себя в том, что вы опять не сделали запланированного.

Также полезно составить список триггеров, которые будут побуждать вас к действию.



Например, каждую пятницу, в полдень, вы будете бронировать столик в ресторане, чтобы поужинать там с женой.

Исполнение этих триггеров можно к тому же делегировать.

Скажем, если у вас есть секретарь, который будет бронировать этот столик, пятничные ужины с вашей половиной быстро войдут в привычку.

Экспериментируйте с триггерами, пока не создадите удобный и эффективный набор.

Смотрите вперед

Чтобы двигаться вперед, нужно видеть цель. Цените ее, стремитесь к ней, ставьте ее на первое место. Ежедневно оценивайте свой прогресс на пути к цели. Отмечайте, что помогло, а что помешало вам исполнить запланированное на день.

Раз в неделю устраивайте анализ прошедших дней — он займет примерно 20 минут. Используйте это время, чтобы снова ощутить интеллектуальную и эмоциональную связь с вашими целями. Анализируйте сделанное, ставьте цели на ближайшую неделю.

Раз в три месяца проводите большой смотр ваших достижений. Оцените все цели, которые вы поставили, и заново пройдите для каждой из них все описанные в этой книге шаги:

- ⦿ откорректируйте ваши убеждения;
- ⦿ извлеките уроки из полученного опыта;
- ⦿ нарисуйте картину будущего: пересмотрите и при необходимости откорректируйте цели;
- ⦿ освежите мотивацию;
- ⦿ наполнитесь энергией действия.

Не бойтесь менять стратегию! Люди путают цели и способы их достижения, это частая ошибка. Если испробованные приемы не работают, придумайте новые пути к вашей цели.

Что делать

- ⦿ Разбивайте крупные долгосрочные цели на более мелкие и легко-достижимые.
- ⦿ Используйте триггеры, чтобы запустить желаемые действия.
- ⦿ Регулярно оценивайте свой прогресс.

Обмануть привычку бросать на полпути

Есть неумолимый закон: чем дольше вы что-то делаете, тем больше шансов, что вам надоест.

Обмануть привычку бросать на полпути помогут такие приемы:

- ⦿ **Ищите, что нужно изменить.** Сделать что-то небольшое проще, чем идти к высоким целям. Придумали, что надо поменять, — сразу меняйте. Так вы продолжите движение.
- ⦿ **Будьте эмоции.** Движение к цели — это приключение. Вовлекайтесь эмоционально, создавайте яркие образы вашего прогресса.
- ⦿ **Не увязайте в поисках недостающей информации.** Просто двигайтесь вперед!

Планируйте ближайший шаг. Не пытайтесь продумать весь путь до конца. Знать, какой шаг следующий, достаточно. Запланировали — сразу делайте.

Теперь у вас есть все, чтобы воплотить ваши мечты. Не предавайте их. Делайте то, о чем мечтали. Пусть этот год станет лучшим в вашей жизни!





Цель!
Как определять и достигать

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.