

Почему цели не достигаются, или Как заставить себя действовать?

Любой взрослый здравомыслящий человек ставит перед собой множество целей. И вроде бы цели получаются хорошие, правильные... проверенные smart'ами, «водка»-ми и прочими техниками проверки целей. Вы можете чётко понимать, какие шаги надо предпринять, какое действие совершить первым, какое вторым... быть может, вы даже схему нарисовали? Только начать почему-то не получается...

Вы стоите, практически занеся ногу, но первый шаг так и не удаётся. Вы отвлекаетесь на разные бестолковые мелочи: проверяете сообщения в соцсетях, в почте... читаете непонятные статьи, вроде этой. А цель маячит перед глазами, настойчиво напоминая о себе.

Ну не получается начать действовать! Не по-лу-ча-ет-ся!

И коль уж вы зашли сюда, давайте вместе подумаем, что же происходит такого у вас в голове, что не даёт вам сдвинуться с места, организуя некое подобие сидячей забастовки.

Начну с того, что это всё совершенно нормально. Наша психика, как и всё в этом мире, подчиняется законам Ньютона, стремясь сохранить привычное и понятное состояние. Но загвоздка в том, что если поставленная цель не противоречит вашим установкам, вашему мировоззрению... если она гармонично вписывается в ваше нынешнее состояние, то она реализуется быстро и без малейших препятствий с вашей стороны. А если начался процесс сомнения и применения усилий, то ищите внутренний конфликт или противоречие, которые не дают вам начать двигаться.

Зачастую этот конфликт оказывается простым, очевидным и исчезает, стоит только его осознать. Другой вопрос, что осознать его самому бывает довольно сложно, так как мы привыкли думать по определённым шаблонам, паттернам. И чтобы найти несоответствие, надо просто начать думать по-другому.

Звучит хорошо, да? Но как начать думать по-другому?

Давайте для начала обозначим несколько основных препятствий, от определения которых можно отталкиваться, пытаясь решить вашу проблему.

Первое – это страх неудачи. Многие люди, постулируя громкие цели и на сознательном уровне желая их достигнуть, внутри на самом деле переживают сложный и запутанный конфликт, который не даёт их желаниям стать реальностью.

Как часто вы слышали от женщины, что она хочет гармоничных и счастливых отношений? Но в реальности она разрушает всё, сбегая от мужчин, с которыми она вполне могла быть счастлива. Или выбирает недоступного мужчину, влюбляется в него и искренне страдает.

А как много вы видели людей, которые говорят, что хотят быть богатыми? И что, глядя на их результаты, неужели вы им верите?

Тут выходит на поверхность уже **вторая причина – внутренние противоречия**, когда достижение цели может затронуть ваши ценности и мировоззрение.

Например, человек говорит, что хочет быть богатым. Но в глубине души он уверен, что все богатые люди – карьеристы, у которых нет друзей и нормальных отношений. И – та-дам! – ваша цель начинает от вас активно уворачиваться, потому что для вас очень важен ваш круг общения и есть страх, что при наличии богатства люди перестанут ценить вашу личность.

И если у вас есть такое противоречие, то каждый раз, намереваясь приступить к выполнению правильных действий, которые приблизят вас к цели, вам тут же подворачиваются другие не менее важные дела, которые необходимо сделать срочно!

Третье препятствие распознать легче всего. Заключается оно в том, что **цель вовсе не ваша** ... Вы просто слышали, увидели, поверили, повелись на разговоры. Решили попробовать... Но в глубине души вы понимаете, что даром оно вам не сдалось. И как следствие, у вас не будет глубинной внутренней мотивации, искренности, которые так необходимы для достижения цели.

Цель должна происходить изнутри, быть прочувствованной, пусть даже выстраданной. Иначе придётся применять самодисциплину и жёсткий контроль, что, в принципе, мало кому удаётся. А если и получится – велик риск сломаться почти у финиша.

Другое дело, когда цель и вправду ваша, настоящая, но у вас есть **страх изменений**. Помимо страха неудачи, этот вид препятствия даже распознавать не надо – он у вас точно есть. Вопрос, как он будет проявляться: как интерес, открытость новому, любознательность, лёгкий мандраж, который делает достижения более азартными, приятными, драйвовыми. Или будет вводить вас в оцепенение. Ведь родное болото куда привычнее и понятнее.

Так живёт большинство. В ожидании перемен, но без готовности пойти им навстречу, потому что проще жить в своём несчастье, чем рисковать, пытаясь добиться большего.

Мы любим сказки о героях, стремящихся поймать журавля, идущих за тридевять земель. Но по жизни чаще предпочитаем синиц.

Подводя итоги, хочу сказать следующее. Чтобы начать действовать, добиваться поставленных целей вы должны:

- понять, действительно ли это ваша цель, идущая изнутри, а не навязанная извне;
- найти противоречия и страхи, которые могут помешать вам в движении к цели;

Почему цели не достигаются, или Как заставить себя действовать

Автор: admin

12.09.2011 13:41 - Обновлено 31.10.2014 13:59

– накопить либо невыносимую внутреннюю боль, когда вы больше не можете смиряться с тем, что происходит с вами сейчас; либо найти вдохновляющую мотивацию, чтобы при одной мысли о вашей цели вам хотелось срывать с места и сметать все препятствия.

Ставьте смелые цели! Достигайте их! И становитесь счастливее каждый день!

Автор - **Юлия Серебрякова**

[Источник](#)