

Когда человеку чего-то очень хочется, он прежде всего представляет образ того, что же он получит. Будь это квартира, машина или новая ступень в карьере. А дальше просто необходимо поставить цель, чтобы добиться желаемого. Многим кажется, что это несложно. Однако здесь есть несколько тонкостей, зная которые, можно гораздо эффективнее поставить цель и добиться ее воплощения в реальность. Сегодня существует достаточно тренингов и семинаров, на которых Вас научат ставить цели. Однако можно попробовать обойтись и без личностного тренинга.

Итак, какими же должны быть цели?

- определенными

- измеримыми

- достижимыми

- реалистичными

- с указанием времени

Это все замечательно, скажете Вы. Но какие же конкретные шаги надо сделать?

Здесь и начинается самое интересное. Возьмите лист бумаги, ручку, устройтесь поудобнее и начинайте писать все свои желания. Чтобы не забыть о какой-то области, можете воспользоваться этим списком:

Личностный тренинг для себя - это возможно!

Автор: Analmeena
03.07.2010 00:58 -

- Какие 10 мест Вы бы однозначно хотели посетить?
- Какие навыки (профессиональные и личные) Вы бы хотели приобрести?
- Какую физическую форму Вы бы хотели иметь?
- Чего бы хотели для своей семьи (каких отношений, поездок, школы и вузы для детей)
- Сколько бы денег Вы хотели зарабатывать ежемесячно?
- Каков дом/квартира Вашей мечты?
- Какие бы события Вы хотели испытать (такие события, о которых Вы будете говорить и помнить до конца жизни).

Теперь из этого списка выберете 10 самых сильных желаний или захватывающих вещей. Это и есть ваши цели. Обозначьте срок, к которому Вы планируете добиться цели. Пишите конкретно. Однажды на личностном тренинге тренер подсказал: не просто «Дом у моря», а «2-этажный особняк 300 кв. метров с 10 комнатами на берегу Средиземного моря». Чем четче Вы будете представлять свою цель, тем скорее Вы ее добьетесь.

Теперь у Вас появились определенные, измеримые, реалистичные цели с указанием времени, к которому надо их добиться. Если цель долгосрочная, например на 5 лет, вернитесь назад и установите промежуточные цели. И точно также устанавливайте краткосрочные цели, которые будут вести к достижению промежуточных и основных. Так вы отчетливо будете представлять свои цели на текущий год.

Ну вот, самая сложная работа позади. Теперь осталось воплощать Ваши цели в жизнь. Конечно, при личном общении с тренером на тренинге личностного роста, можно и нужно будет составить пошаговый план достижения цели.

Да, и еще кое-что. Помните, что цель – это ориентир, который необходимо использовать, чтобы двигаться по жизни вперед. Цель – это также и способ измерить эффективность Ваших действий. Если Вы не достигаете поставленной цели к намеченному сроку, то Вы можете либо переоценить свои усилия по достижению цели, либо непосредственно цель.

Случается так, что Вы обнаруживаете, что не посвящаете себя полностью достижению цели. Это повод задуматься – а действительно ли это то, чего я хочу? Нет ничего страшного в том, чтобы изменить свою цель и направить энергию в нужное русло, посвятить себя действительно тому, чего Вы хотите. Именно тогда и достигаются цели и приходит успех!