

Л а й ф - к о у ч и н г о т А л е к с е я Ж у р б и н а



ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

Стать - Обладать - Иметь

<http://alekseyzhurbin.jimdo.com/>

Все мы в детстве мечтали. Мечтали вырасти большими, скорее окончить школу, ну и окончили. Кто-то мечтал поступить в институт, ну и поступили и выучились. Некоторые поняли, что полученная профессия не такая уж желанная. Устроились на работу.

Мечтали мы много о чем. Но по прошествии времени мы понимаем, что с нашей жизнью что-то не так. Наши мечты остались мечтами. Так почему же не происходит то, о чем грезили в мечтах? Мало мечтать и хотеть, необходимо что-то для этого делать. Ну а чтобы, что-то делать необходимо иметь четкий план. Чтобы чего-то добиться нужно



Мечта должна стать целью. Только когда вы ограничите мечту конкретными сроками и подкрепите конкретными действиями. Если вы не ставите цель вы идете в никуда. У кого нет цели в жизни, тот работает для достижения целей других людей. Это очень важная мысль поймите ее. Почему люди ничего не планируют? Если собираемся в отпуск выясняем место, маршрут планируем, что купить, собрать чемодан. Но конкретно жизни планы не строим, плывем по течению, день прошел и слава богу.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- **никто не объяснил, что цели жизненно необходимы (если вы не ставите себе цели – их вам ставит кто-нибудь другой);**
- **не знают как это делать;**
- **боязнь не достичь, не хватит сил (быть морально удовлетворенным, что они не потерпели крах);**
- **низкая самооценка – недостойны.**
- **ленивы (настолько привыкли к тому что имеют, что полюбили это и не стараются ничего видеть вокруг себя и ни какие планы поэтому не строят).**

Я надеюсь, что вы не относитесь к ним. Велосипед если не движется вперед, теряет равновесие и падает. Если вы что страстно хотите, вы должны сделать это что-то вашей конкретной и четко определенной целью. И действовать надо с верой в 100% результат. И вселенная будет способствовать вам. Бывают дни - нет четкой картины. куда мы идем, что надо сделать. и ничего не успеваем сделать. Чтобы что-то сделать, надо это что-то запланировать. Ставьте цели, если хотите получить результат. Конкретные даты, сроки, объемы. Результат будет только тогда, когда будет четкий план. Если стать богатым (финансово самостоятельным). Задача – увидеть и создать путь становления. Должно пройти какое-то время, события. Сделать какие-то шаги, чтобы вы из сегодняшнего состояния пришли к тому, о котором вы мечтаете. Возникает необходимость правильно формулировать свои цели, определиться чего же вы на самом деле хотите.

КАК ФОРМУЛИРОВАТЬ ЦЕЛИ?

Определитесь, кем вы хотите стать, как вы представляете вашу собственную жизнь:

- **богатым**
- **здоровым**
- **красивым**
- **успешным.**

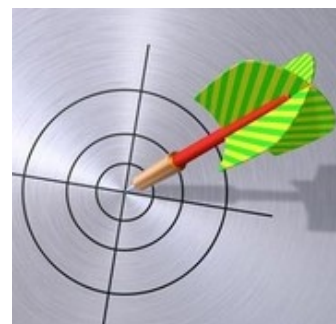


Становится счастливым, когда исполняются желания, достигаются поставленные цели.

Что может быть целью?

- **ваши имущественные цели (дом, яхта, машина);**
- **ваши статусные цели;**
- **стать лидером;**

1. Составить список чем вы должны обладать?(чтобы было понятно, что вы именно такой, каким хотели стать). Все поняли, что вы богаты, успешны. что вас окружает?
2. Составте план – что вам нужно делать для того, чтобы всем этим обладать, стать тем человеком которым хотите стать.



СТАТЬ – ОБЛАДАТЬ – ДЕЛАТЬ!

Задайте утром себе вопрос: какой результат я хочу получить за сегодняшний день? Если нет ответа, значит с вечера, цели вы себе не поставили. Можно каждый день мечтать иметь много денег, но пока вы не определите необходимую сумму, не решите, зачем она вам и что нужно сделать для ее получения результаты будут нулевыми. Очень часто человек чего-то хочет, а чего именно – не знает. поэтому и цели формулирует общими словами: здоровье, много денег, машину.

ВСЕ – ЗНАЧИТ НИЧЕГО!

Научитесь продумывать собственную формулировку цели, первое вложение энергии. Негативная постановка цели - формулировка того, чего человек не хочет, того, от чего человек хочет избавиться. "Хочу избавиться от лени!", "Хочу бросить курить!" - примеры негативной постановки цели. В сравнении с пережевательно - бездеятельным состоянием формулировка хотя бы негативной цели - уже серьезный шаг вперед. Это уже хоть какое-то, но - намерение. С другой стороны, негативная постановка цели, - точнее, негативная формулировка цели - типовая ошибка в формулировании своего намерения. Если вы говорите, что вы не хотите, вы еще не определили, что же вам нужно. Задача - вместо разговоров о том, что не нравится, от чего он хочешь уйти, формулировать чего хочешь, к чему хочешь придти.

ТРЕБОВАНИЯ:

- никаких «я хочу...»,
- только «я знаю, что...»; «иметь»; «обладать».



РАССТАНОВКА ЦЕЛЕЙ:

- Анализ текущего положения, что нужно сделать.
- Определите свои сильные и слабые стороны, и то, как они влияют на достижение целей.
- Оцените возможности, определите препятствия и риски. все, что придет на ум.
- Определите, что я предприму для достижения цели, включая время и деньги. чем пожертвую, необходимые знания.
- Четкая конкретизация цели по времени достижения - определите дату.
- Постоянный анализ и коррекция, как вы двигаетесь.
- Возможно выяснится что надо еще что-то предпринять.
- Прочувствуйте – это то, чего вы хотите достичь?

Критерии КИДАЛ:

К – конкретность дом, машина, квартира (какая? сколько?);

И – измеримость либо есть, либо нет (как вы узнаете, что добились цели?);

Д – достижимость (четкое предположение как будете достигать);

А – актуальность (для чего);

Л – лимитированность во времени (сроки исполнения);

Цель это приказ телу, задача то, что управляет моим телом. Если я правильно формулирую цель появляется энергии, силы. Хочешь жить – «в хочу?». Если «нет» надо научиться ставить цели. Хватит фантазировать, чтобы что-то стало лучше. Решите что!

ДЕЙСТВИЯ И ИХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ.

Чего ты хочешь?

Что происходит сейчас не так, или хочешь, чтобы шло по-другому?

Что бы ты мог сделать?

Что ты сделаешь?

Какова ваша долгосрочная цель?

Когда вы хотите ее достичь?

Какие вы видите промежуточные шаги?

Определите сроки их осуществления.

Если у тебя есть список желаний и целей, но ты со дня на день перекладываешь то, что нужно сделать для их достижения. Если достижение твоих целей для тебя слишком энергозатратно, и ты движешься к ним не так легко и быстро, как хотелось бы и при этом периодически чувствуешь внутреннее опустошение и потерю мотивации.

Есть возможность изменить ситуацию! И начать движение к своим Целям с большей эффективностью, с тем, что бы достичь их с легкостью и удовольствием!

Пройди коучинг «САМ СЕБЕ КУЧЕР»

<http://alekseyzhurbin.jimdo.com/>



就可以?到的目

Ибу ибуди - хуйдао муди

Шаг за шагом можно достигнуть цели (кит).