

ЦЕЛИ: КОМУ
И ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?
КАКИХ ПРАВИЛЬНО
СТАВИТЬ?

ВСТУПЛЕНИЕ

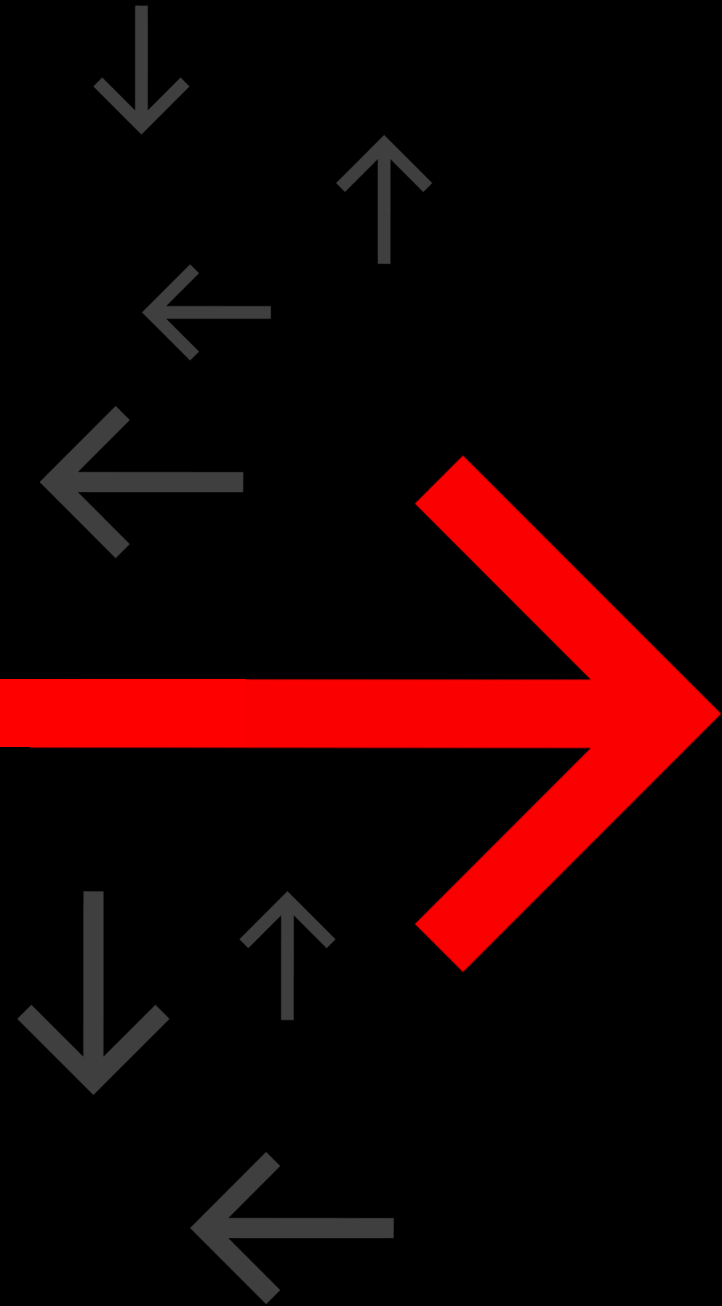
Мечты — это то, что помогает нам двигаться вперед, но не все они приводят к какому-либо результату. Дорога к заветному выстроена из цепочки реальных действий, которые необходимо ясно себе представлять, и цели — это то, что поможет вам на пути к мечте.

Цели должны быть у каждого. Они помогают отделять навязанные желания от искренних, быть эффективнее, собраннее и быстрее добиваться желаемого.

В рамках исследования студентам Йельского университета задали вопрос: ставите ли вы цели?

3% респондентов ставили и записывали цели, 14% ставили цели и держали их в голове, остальные не ставили цели вообще.

По итогу проверки через 20 лет было выяснено, что те 3% студентов, которые ставили и записывали цели, в совокупности заработали больше, чем остальные 97%



РЕЖИМЫ ЖИЗНИ

УПРАВЛЕНИЕ
ТА-АТ ТА-АТ
ДОП. ТФ
АНТО АВ ОТКА.
ОТ СВ. СВ. СВ. СВ.
ОТКА.
Т. СВ. СВ. СВ. СВ.
ОТКА.

ТГ
И-1 И-2 И-3 И-4
ПЕР. К ПР. ПЕР. 2К ПР.
ПР. РРС К ПЕР. ПР. РРС 2К ПЕР.
ПЕР. СВЗ ПР. СВЗ ПЕР. ЮЛН.
ПЕР. СТА ПР. ПЕР. 1 РЕЗ. 2
КОНТР. СВЗ КЛОН И-5

ТФ
И-1 И-2 И-3 И-4
ПР. СВ ПЕР. ПР. СВ ПЕР.
ПЕР. РРС 2К ПР. ПЕР. РРС К ПР.
1 РЕЗ. 2 ПР. ДОП. Ч ПЕР.
СВЗ ПР. СВ. ПР. ПР. ПР.
ТМХ ДОП. ТФ СВ. СВ. И-5 КОНТР. АНН

ВНИМАНИЕ!
НА ШТЕКЕРЫ ВАТОН НАДРЖАНИЕ
1000 ВРАЩЕ ЗАВ. ЖИЗНИ

ВНИМАНИЕ!
ПЕРЕХОДИ С ВОЛНЫ НА ВОЛНУ ТОЛЬКО
ПОСЛЕ ОБРАБОТКИ АВТОМАТИКИ

РЕАКТИВНЫЙ

Реактивный — вы просто плывете по течению и только реагируете на происходящие события. Вы не контролируете их, не несете ответственность за свою жизнь. Данный режим принесет вас туда, куда принесет, и вам придется согласиться с этим.

ПРОАКТИВНЫЙ

Проактивный режим предполагает, что вы берете на себя ответственность за происходящее. Вы сами формируете повестку дня, недели, месяца, года. С вами происходит то, чего хотите вы сами, и вы добиваетесь результата, который планировали.

ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ В ПРОАКТИВНЫЙ РЕЖИМ И НАЧАТЬ ФОРМИРОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, НЕОБХОДИМО СТАВИТЬ ЦЕЛИ, И ЭТО КАСАЕТСЯ АБСОЛЮТНО ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА. НЕВАЖНО, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ВЫ, ИЛИ ПЕДАГОГ, ИЛИ БАНКИР.

НУЖНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДЕЛАТЬ ЭТО ПРАВИЛЬНО. ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО ЭТО ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ПРОЦЕССОВ ЦЕЛОГО ГОДА, ПОТОМУ ЕМУ НУЖНО УДЕЛИТЬ ДОЛЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ И ВНИМАНИЯ.

КАК ВЫБРАТЬ ЦЕЛЬ?

Прежде чем составлять список, определитесь с самыми важными для вас аспектами жизни. После этого садитесь и выписывайте 100-150 целей, они могут быть как долгосрочными, так и краткосрочными (поход в театр, например).

Вам должен быть интересен не только результат в конце года, но и тот путь, который вам предстоит пройти в достижении этих целей.

Иногда большое количество целей создает эффект «занятости»: вроде бы ты что-то делаешь, но результатов нет. Владимир Волошин (пятикратный IRONMAN) советует ставить перед собой 3-4 глобальные цели в основных сферах жизни:

Здоровье и спорт

Работа и профессиональное развитие

Развитие контактов и отношений

Персональное развитие и отношения в семье

По каждому из блоков нужно определить сверхцель, которая дает новый вектор развития и позволяет приобрести знания, контакты и опыт.



**Я УЖЕ СЕЙЧАС ЗНАЮ,
ЧЕМ БУДУ ЗАНИМАТЬСЯ
ДО КОНЦА НОЯБРЯ
2019 ГОДА.**

Владимир Волошин
Пятикратный *IRONMAN*



СТАВИМ ЦЕЛИ



ЭТАП

01

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Выйдите на прогулку и попробуйте представить свою жизнь через 2-3 года. Это поможет создать четкое представление о будущем: как я хочу жить, где, в каком доме, на какой машине ездить, с какими людьми общаться, чем заниматься.

После этого сформируйте список «артефактов», которые вы увидели внутри этого образа, – то, что можно увидеть: марка и цвет машины, дом, работу.

РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ ЦЕЛИ ПО ВСЕМ СФЕРАМ ЖИЗНИ

Данный этап связан с формированием «Колеса жизни», которое позволит гармонично распределить цели. Когда вы переходите в проактивный режим, все события формируются по вашей воле, поэтому необходимо, чтобы усилия распределялись равномерно и вы не упустили что-то важное.

ЦЕЛИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОСТИЖИМЫМИ

ЭТАП

02

КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

ЭТАП

03

ПРОВЕРКА НА «АДЕКВАТНОСТЬ»

Теперь прочитайте весь список целей, останавливаясь на каждой и задавая вопрос: «действительно ли достижение этой цели сделает меня счастливым?», «буду ли я испытывать удовольствие в процессе достижения данной цели?». Прислушайтесь к внутреннему отклику, какая-то часть списка точно отпадет.

ЭТАП

04

ПРОВЕРКА НА НАЛИЧИЕ РЕСУРСОВ

Далее сделайте два столбца: первый – количество денег, необходимое для реализации цели, второй – количество времени. Попробуйте быстро описать, сколько ресурсов нужно, чтобы достичь каждой цели из списка. После этого придется выбрать наиболее приоритетные, и отсеять менее важные.

СПИСОК ЦЕЛЕЙ ГОТОВ! НО НЕ ВСЕ ТАК ПРОСТО...

ЭТАП

05

ФОРМИРОВАНИЕ ЗАДАЧ

Теперь сформируйте список дел на месяц. По каждой цели определите список задач, которые нужно выполнить в этом месяце, чтобы прийти к результату в конце года.

Далее работайте с этим списком и формируйте график на неделю. И теперь – ключевой инструмент по работе с целями: в соответствии с каждой задачей поставьте событие (встречу, звонок, что угодно) внутри недели.

В итоге у вас получится очень понятная картина действий: расписание на неделю, каждое реализованное событие из которого будет вести вас к достижению задачи, а задача – к достижению цели. Проиграть невозможно.

СОБЫТИЕ → ЗАДАЧА → ЦЕЛЬ

Очень важный параметр – это свободное время. Оставьте около 20–30% слотов в своем графике пустыми. Это «время для чуда»: когда вы начинаете двигаться к своей цели, пространство начинает давать вам возможности. Вам могут позвонить люди с предложением встречи, и важно, чтобы вы смогли найти для этого время.

ЭТАП

06

ВРЕМЯ ДЛЯ ЧУДА

ЭТАП

07

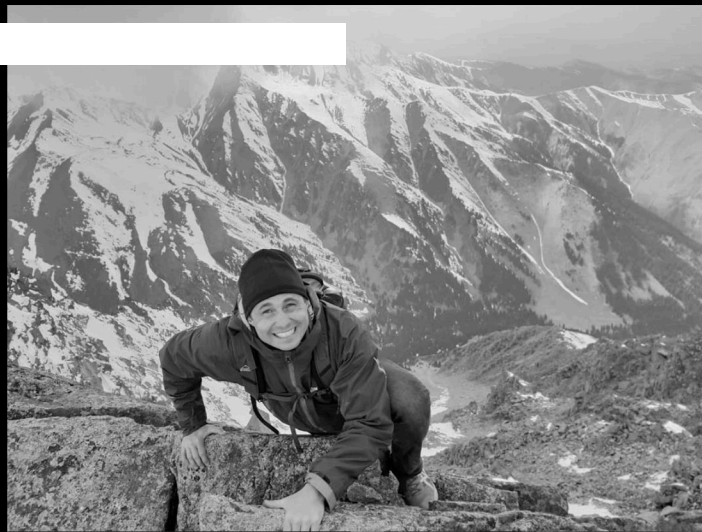
АКТУАЛИЗАЦИЯ

Для того, чтобы принимать решения осознанно, можно ввести понятие «полугодовой актуализации». В конце июня найдите время, чтобы еще раз пройтись по списку целей и принять решение: что для вас по-прежнему важно, а что, возможно, потеряло актуальность. Может быть, вы поймете, что нужно что-то добавить.

В течение первого полугодия вы отмечаете все события и возможности, а затем проверяете информацию на актуальность и принимаете решение.

КАЙФУЙТЕ ОТ ЖИЗНИ

КАК СТАВИТ ЦЕЛИ ОСКАР ХАРТМАНН?



ТРАНСФОРМАТОР: КОНСТЕКТ ВЫПУСКА 155 (ЦЕЛИ)

Я ставлю цели не на один год, я верю в долгосрочность.
Долгосрочные цели, короткие дедлайны – это моя философия.

На 5 лет я поставил 100 целей: 25 в блоке «Отношения», 25 целей в блоке «Здоровье, спорт, энергия», 25 целей в блоке «Бизнес, активный и пассивный доход» и 25 целей в блоке «Хобби», то что важно для меня.

Я люблю ставить сложные цели. Они сложно достижимы, но они разбиваются на более мелкие и понятные, которые легко достижимы. Достижение целей – это точная наука, как физика или математика, которая очень давно изучена.

Я СЛЕДУЮ ТАКИМ ПРАВИЛАМ:

1-Нужно визуализировать картину, которая вас очень мотивирует.

2-Любое действие в сторону будущего, которое вы визуализировали.

3-Определить, какие параметры будут вам показывать, что вы двигаетесь в правильном направлении. В каждой цели должен быть KPI.

4-Отчет, что сделано для достижения цели за определенный период.

5-Дедлайн.

**6- Рефлексия.
Нужно быть адаптивным.**



**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ, ЖИВИТЕ В
МОМЕНТЕ, СТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО
МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ ЖИТЬ
В АВТОПИЛОТЕ.**

**ВСЮ ЖИЗНЬ НУЖНО РАБОТАТЬ НАД
СОБОЙ, ЧТОБЫ РАСКРЫТЬ СВОЙ
МАКСИМАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ.**

КАК ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ?



ДВУХМЕСЯЧНЫЙ СПРИНТ

Один из способов — это двигаться двухмесячными спринтами. На два месяца ставить себе жесткий график, жесткие тайминги, задействуя все ресурсы, которые есть, а если их нет, то искать ресурсы извне. Ищите людей, ищите контакты, ищите деньги, чтобы выполнить конкретную цель, которую поставили себе на двухмесячный спринт.

Этот способ идеален для тех, кто не привык постоянно ставить себе цели. Спринт позволяет сконцентрироваться на определенных целях и закрыть их в ближайшее время, не растягивая на целый год, тем самым давая себе оправдание слиться из-за нехватки времени



ПРИОРЕТИЗАЦИЯ

Еще один из методов выполнения поставленных целей — это приоритизация. Разделите ваши цели на три сегмента:

Цели, которые можно делегировать
Срочные цели
Очень срочные цели

Около половины целей можно делегировать команде. Если вы являетесь предпринимателем, то у вас будут общие цели с подчиненными. Передайте или «продайте» эти цели вашей команде, ведь вы им платите за это зарплату.

Срочные цели можно отодвинуть на 2-3 месяца вперед, чтобы потом поставить конкретные даты, когда вы их будете выполнять. Очень срочные цели — это задачи, которые нужно начать решать уже сегодня. Вы можете найти человека, который будет вам помогать в этом: фитнес-тренер, ментор, либо партнер, который будет следить за выполнением ваших целей и дополнительно напоминать вам о них.



ПУБЛИЧНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

Очень хорошо помогает достичь поставленные цели публичное заявление о том, что вы планируете на ближайший год.


Вы можете поделиться этим со своими подписчиками, либо рассказать семье о своих планах.

Вы можете распечатать и повесить цели у себя в офисе, в этом случае и клиенты, и команда, любой, кто посетит ваш офис, будет каждый раз напоминать вам об обязательствах, которые вы дали.

ЕСЛИ ЦЕЛЬ

НЕ

ДОСТИГНУТА



Если вы не достигли цели, — ничего страшного, это процесс. Ваши цели — это решения, которые приняли вы сами.

Не уходите в негатив: вы уже начали работать на достижение цели, вы уже не стоите на месте.

Но нужно сесть и подумать, почему так произошло. Если вы сами неосознанно отказались от цели, то почему? Может быть, вы неадекватно ее сформулировали? Не рассчитали время?

Также цель может быть не выполнена по причинам, не зависящим от вас. В таком случае нужно просто продолжать идти вперед. Вы можете быть вторым не потому что вы плохой, а потому что тренировались меньше, чем первый. Тренируйтесь, готовьтесь, работайте, стремитесь, и победа будет вашей.

ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ЦЕЛИ,
ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ,
ЧТО ИДЕТЕ ПРОТИВ СЕБЯ,
ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЭТО НЕ ВАШЕ,
НЕ ТО, ЧЕМ ВЫ ХОТИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ.



МАТЕРИАЛЫ ОТ СПИКЕРОВ:

ВЛАДИМИР ВОЛОШИН:

Самые сложные гонки на выносливость.

Авторы: Ричард Хоад и Пол Мур

Человек, который изменил все.

Режиссер: Беннетт Миллер

Морис Ришар.

Режиссер: Шарль Бинаме

Борг Макинрой.

Режиссер: Янус Мец

Пазманский дьявол.

Режиссер: Бен Янгер

Допинг.

Режиссер: Стивен Фрирз

МАКСИМ БАТЫРЕВ:

Атлант расправил плечи.

Автор: Айн Рэнд

Принцип Абрамовича.

Талант делать деньги.

Авторы: Владислав Дорофеев и Татьяна Костылева

Deadline. Роман об управлении проектами.

Автор: Демарко Т.

ИГОРЬ МГЕЛАДЗЕ:

Алхимик.

Автор: Пауло Коэльо

Подсознание может все.

Джон Кехо

Сила подсознания.

Джо Диспенза

В погоне за счастьем.

Режиссер: Габриэле Муччино