ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ

Конечно, неправильная постановка целей не всегда является причиной провалов и неудач, но чаще, чем кажется. Я расскажу вкратце о правилах постановки целей, чтобы вы могли получить от своих целей бОльшую эффективность.

1. Цель должна быть конкретной, физически измеряемой, чтобы можно было точно проверить, достигли вы ее или нет, выделить критерии, по которым можно точно узнать, что план выполнен.

НЕПРАВИЛЬНО:
1) Хочу стать хорошим писателем.
2) Хочу разбогатеть

ПРАВИЛЬНО:
1) Хочу издать свою первую книгу в тираже 10000 и твердой обложке за счет издательства или спонсора
2) Хочу зарабатывать 400.000 р в месяц.

2. Цель должна быть ограничена по времени, иначе она может зависнуть в вечном "хочу" и никогда не стать реальностью.

ПРАВИЛЬНО:
1) Хочу издать свою первую книгу в тираже 10000 и твердой обложке за счет издательства или спонсора (!) в течение года (до 11.01.2020)
2) Хочу зарабатывать 400.000 р стабильно каждый месяц к 1 января 2020 г. (проверка успеха по 3м последним месяцам 2017 г.)

3. Цель должна быть достижимой. Слишком нереальные цели могут демотивировать и приводить к приступам лени, прокрастинации и понижению самооценки.

НЕПРАВИЛЬНО:

1) Хочу научиться летать как птица, махая руками к 1 января 2019 г.
2) Хочу стать совершенством, идеалом к 1 января 2022 г и чтобы это признал каждый человек на земле.
3) Хочу родиться в знатной семье.

ПРАВИЛЬНО:

1) Накопить на самолёт (дельтаплан, прыжок с парашютом) и купить это к своему тридцатилетию.
2) Хочу соответствовать своим требованиям из 195 пунктов к 2020 г (все пункты конкретны и проверяемы)
3) Хочу сменить круг общения, и убедить там всех, что я родился в знатной семье.

4. Не ставьте размытых целей

НЕПРАВИЛЬНО:
1) Хочу открыть какой-нибудь бизнес к 20120 г.

ПРАВИЛЬНО:
1) Хочу понять, в какой сфере бизнес я хочу и могу открыть, и прописать бизнес план к 2019 г.
2) Хочу зарегистрировать свой бизнес и покрыть вложения в него полностью к началу 2020 г.

5. Можно убрать слово "Хочу" из цели и заменить его просто на глагол в будущем времени.

НЕПРАВИЛЬНО, НО ДОПУСТИМО:
1) Хочу стать учителем русского языка (работать учителем русского языка через 6 лет)

ПРАВИЛЬНО:
2) к 1 января 2024 года я получу педагогическое образование по профилю "преподавание русского языка и литературы" и буду уже работать в школе.

6. Цель должна быть для вас важна и актуальна.
Иначе зачем вам вообще идти к ней?

НЕПРАВИЛЬНО:
В следующем году я поступлю в университет на бухгалтерское дело на бюджет в лучший вуз города, как хочет мама.

ПРАВИЛЬНО:
Я очень люблю животных, готов посвятить им жизнь, поэтому в следующем году я поступлю на бюджет в любой медицинский вуз моего города на бюджет, чтобы по окончанию работать ветеринаром.

7. Цель должна быть вписана в ваши долгосрочные ожидания от своей жизни. Иначе вы просто потеряете с ней время.

НЕПРАВИЛЬНО:
Вообще, для меня главная ценность в жизни - семья и дети, я хочу их десять родить, и воспитывать, отдавая им всю свою любовь и внимание, но сейчас ставлю цель закончить университет и найти престижную работу, потому что так принято.

ПРАВИЛЬНО:
Найти женщину/мужчину, разделяющего мои семейные ценности и готовую/ого финансово, физически и психологически выдержать семью из 12 человек/выносить и родить десятерых. Найти работу, отнимающую не более 30 часов в неделю, хорошо оплачиваемую в перспективе.
Образование вам, может, и пригодится, а вот насчет карьеры подумайте дважды. То же касается и противоположных случаев.

8. Используйте позитивные формулировки вместо негативных, и учитывайте принцип противодействия при достижении чего-то сильными волевыми усилиями.

НЕПРАВИЛЬНО:
Хочу похудеть и перестать лениться.

ПРАВИЛЬНО:
Хочу начать постоянно вести здоровый образ жизни и поддерживать его, а так же разобраться со своими желаниями и возможностями, обратив их в конкретную трудовую деятельность к концу года. Проверка: к новому 2019 году здоровый образ жизни уже станет для меня привычным, без срывов и насилия над собой, я уже буду работать и получать удовлетворение от этой работы (Буду с радостью просыпаться по утрам от мысли, что мне нужно идти на мою работу).

Ах да, после того, как поставите цель, запишите её на видное место.
Как не слить в никуда поставленную цель, поговорим в следующих статьях.

Ставьте Цели правильно, и тратьте бесценное время своей жизни только на важные для себя вещи, которые делают вас счастливыми