Правила постановки целей

Четко, ясно, конкретно, реалистично сформулированные цели побуждают к действиям, направленным на их достижение. Есть старинное изречение мореплавателей: «Плыву не как ветер дует, а как парус поставлю». Свои цели необходимо не только продумывать и придавать им максимально реалистичный вид, но и записывать. Кроме того, размышляя о целях, предполагайте возможные сроки их достижения. Все цели можно распределить по двум категориям – долгосрочные и краткосрочные цели.

Цель должна быть сформулирована положительно. Цель – это направление нашего движения. А если я избегаю чего-то, то я знаю, от чего я ухожу, но не знаю, к чему иду. Например многие безработные на вопрос на собеседовании «Чего Вы хотите в данный момент жизни?» отвечают примерно так: «Я не хочу быть безработным. Я не хочу быть бедным. Я ушел с предыдущей работы потому, что она мне не нравилась, там мне мало платили». На вопрос же, что они хотят изменить в своей жизни они отвечают общими фразами типа «Хочу найти хорошую высокооплачиваемую работу».

Проверим, являются ли сформулированные вами цели действительно ВАШИМИ? Как часто мы формулируем их, начиная со слов «ДОЛЖЕН», «ОБЯЗАН», «СЛЕДУЕТ»? Если Ваша цель содержит эти формулировки, то скорее всего она не ваша, а связана с наставлениями других людей из Вашей прошлой или настоящей жизни.

Проверим, насколько цель реальна. Для этого нужно попробовать как можно более точно и ярко вообразить процесс достижения поставленной цели, а также результат ее достижения. Что именно Вы видите? Какая обстановка вокруг? Кто еще присутствует? Есть ли там Вы и в каком виде? Что Вы слышите? Что Вы говорите? Что Вы чувствуете при этом? Какие эмоции Вы испытываете?

Цель должна максимально зависеть от Вас, а не от других людей или обстоятельств. Нужно уметь брать на себя ответственность за достижение своих целей.

Нужно суметь определить сроки достижения цели и оценить ресурсы, необходимые для ее достижения. Ресурсы бывают внутренние (знания, личные качества, здоровье, коммуникативные навыки и т.д.) и внешние (деньги, товары, оборудование, информация, время и т.д.)

Обладаете ли вы этими ресурсами? В чем именно вы нуждаетесь? Возможно ли получить эти ресурсы? Как именно вы собираетесь это сделать? Кому выгодно, чтобы вы достигли цели и кто может вам помочь? Как можно заинтересовать других людей?

Упражнение "Жизненные цели"

Шаг 1. Уделите 15 минут времени поиску ответа на вопрос "Что я действительно хочу получить от своей жизни?" Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашего бытия. Фантазируйте. Чем больше - тем лучше. После этого в течении 2-х минут решите, что бы вы хотели добавить в свой список.

Шаг 2. Сейчас вам две минуты на то, чтобы выбрать из вашего списка то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие три года. А после этого еще две минуты - чтобы дополнить или изменить список. Цели должны быть реалистичны.

Шаг 3. Сейчас мы определим цели на ближайшие шесть месяцев - две минуты на составление списка и две минуты на его корректировку.

Шаг 4. Уделите две минут работе над своими целями. Насколько они конкретны, насколько соответствуют друг другу, насколько ваши цели реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов. Возможно , вам следует ввести новую цель - приобретение нового ресурса.

Шаг 5. Периодически пересматривайте свои списки, хотя бы для того, чтобы убедиться, что вы двигаетесь в выбранном направлении. Выполнение этого упражнения похоже на использование карты в походе. Периодически вы обращаетесь к ней, корректируете маршрут, возможно даже меняете направление, но главное, знаете куда идете.

Первый список поможет вспомнить все, к чему стремитесь. Второй список позволит сконцентрироваться на действительно важных для вас вещах.