

## Как ставить цели

Для того, чтоб ставить эффективные цели, во-первых, вы должны ясно и четко осознавать, ДЛЯ ЧЕГО вам ставить цели. До сих пор вы ж не ставили цели, почему теперь вам это стало столь необходимо? Общее описание, [что такое цели](#), вы найдете на странице [цели](#) и [необходимость ставить цели](#). Во-вторых, нужно понимать, [какие должны быть цели](#) для достижения максимальной эффективности. О важности целей в жизни человека читайте на странице [необходимость целей](#)

Перед постановкой целей вы должны понимать:

1. Для чего вам нужно ставить цели?
2. Какие должны быть цели, которые вы ставите?

### КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ

#### ШАГ 2

На втором шаге вооружитесь листом бумаги и ручкой.

Теперь представьте, что с данного момента прошло 10 лет. Опишите во всех подробностях как вы живете, как проводите время, чем занимаетесь. Чем детальнее ваше описание, тем легче вам придется на этапе постановки целей.

Существует одно крайне важное условие:

Пишите так, будто все это реализуется, но больше того, что вы написали, вы никогда не получите

То есть, если вы пишете, что хотите зарабатывать \$10,000 месяц, то \$11,000 месяц вы никогда не получите. Считайте, что вы устанавливаете себе максимальную верхнюю планку.

Второе важное условие:

Пишите много и детально

Я считаю, что нужно как минимум 2 страницы печатного текста формата А4 или 4 страницы писаного текста А4.

Это всего лишь мои рекомендации по теме, как ставить цели. Вы не обязаны их выполнять, но попробуйте выполнить, а вдруг все получится самым лучшим образом.

Тренинг [«Поиск Предназначение»](#) - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты

Тренинг [«Я Чемпион»](#) - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели

[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион

[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем

Приведу вам перечень областей, чтоб было проще создавать описание для постановки целей:

### 1. Ваша работа/бизнес

- Чем вы занимаетесь
- Какой доход имеете
- Какой у вас уровень ответственности
- Сколькими людьми вы управляете
- Какой престиж вы имеете в сфере своей занятости
- Сколько времени в сутки вы работаете
- Сколько источников дохода
- Какие это источники дохода

### 2. Семья

- Какой стиль жизни я обеспечиваю для моей семьи
- Какие у меня отношения в семье
- Где мы живем
- В каком доме и квартире мы живем
- Как мы отдыхаем
- Где мы отдыхаем
- Сколько времени я уделяю семье
- Какие у вас автомобили

### 3. Социальная сфера

- Каких друзей я имею
- К каким социальным группам я принадлежу
- Какую пользу я приношу обществу
- Каким образом я позитивно влияю на этот мир

## КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ

### ШАГ 3

Теперь из написанного вами текста вы легко можете выделить свои цели. Теперь постановка целей превращается в простой выбор цели из текста. И вы имеете четкое описание следующих целей:

1. дом/квартира
2. бизнес(ы)/работа
3. отдых
4. автомобиль

Тренинг «[Поиск Предназначение](#)» - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты

Тренинг «[Я Чемпион](#)» - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели

[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион

[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем

- 5. развлечения
- 6. путешествия

## КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ ШАГ 4

Проверьте, удовлетворяют ли поставленные вами цели [характеристикам эффективной цели](#). Если да, то переходите к следующему шагу постановки целей и начинаем более глубокую работу с целями. Если нет, вернитесь на шаг 2 и измените описание.

## КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ ШАГ 5

Теперь для каждой вашей цели вы должны иметь наиболее четкое представление. То есть вы должны конкретно знать, какой автомобиль имеете. Не подходит просто сказать Mercedes. Нужно сказать Mercedes-Benz CLK 500 серебристого цвета.

Обязательные параметры:

- 1) марка
- 2) модель
- 3) цвет
- 4) тип кузова (купе, седан, кабриолет, универсал, пикап, минивен и т.д).

Смысл в том, чтоб в разуме возникла максимально четкая картинка того, что вы хотите. Это как в фотоаппарате, наведите максимальную резкость.

**СОВЕТ: НАЙДИТЕ ПОДХОДЯЩУЮ КАРТИНКУ ВАШЕЙ ЦЕЛИ, НАПЕЧАТАЙТЕ ЕЕ И ПОВЕСЬТЕ НА СТЕНЕ.**

## КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ ШАГ 6

Выбираем ваши самые важные цели.

Вот имеете вы список из 20 целей. Представьте себе, что вы можете достичь только одной цели из этого списка. Какую цель вы выберете? Обведите эту цель кружком. Далее выбираете следующую цель по тому же принципу. Имеете вторую по приоритету цель, и затем третью. Это ваши 3 самых важных цели.

Сосредоточьтесь на их выполнении.

## КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ ШАГ 7

Тренинг «[Поиск Предназначение](#)» - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты  
Тренинг «[Я Чемпион](#)» - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели  
[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион  
[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем

Каждый день возвращайтесь к своим трем целям. Думайте о них как можно чаще, представляйте себя обладающим этими вещами. Вживитесь в них. Чувствуйте себя комфортно с этими вещами. Почувствуйте комфорт жить в таком огромном доме. Делайте это минимум 2 раза в день.

Я думаю, вы догадались: шаг 7 — это шаг самовнушения. Читайте более детально про то, [что такое самовнушение и методы самовнушения](#).

Я не могу гарантировать вам успеха. Успех вы можете гарантировать себе сами. По статистике: только 3% людей записывают свои цели на бумаге, и именно они достигают самых больших высот в своей жизни. О роли самовнушения в процессе достижения цели вы можете услышать везде. Это феноменальное открытие, с помощью которого вы способны контролировать и управлять своей жизнью.

Уверен, что у вас получится.  
ВЕРЮ В ВАС!

А теперь приступайте к постановке целей!

Источник: [Как ставить цели, постановка целей, детальное руководство](#)

Буду очень благодарен и признателен, если ты поделишься этой статьей со своими друзьями и знакомыми.

Копирование и использование материала этой статьи разрешается только с указанием авторства и ссылки на сайт [andreevalexandr.com](http://andreevalexandr.com)

Тренинг «[Поиск Предназначение](#)» - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты

Тренинг «[Я Чемпион](#)» - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели

[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион

[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем