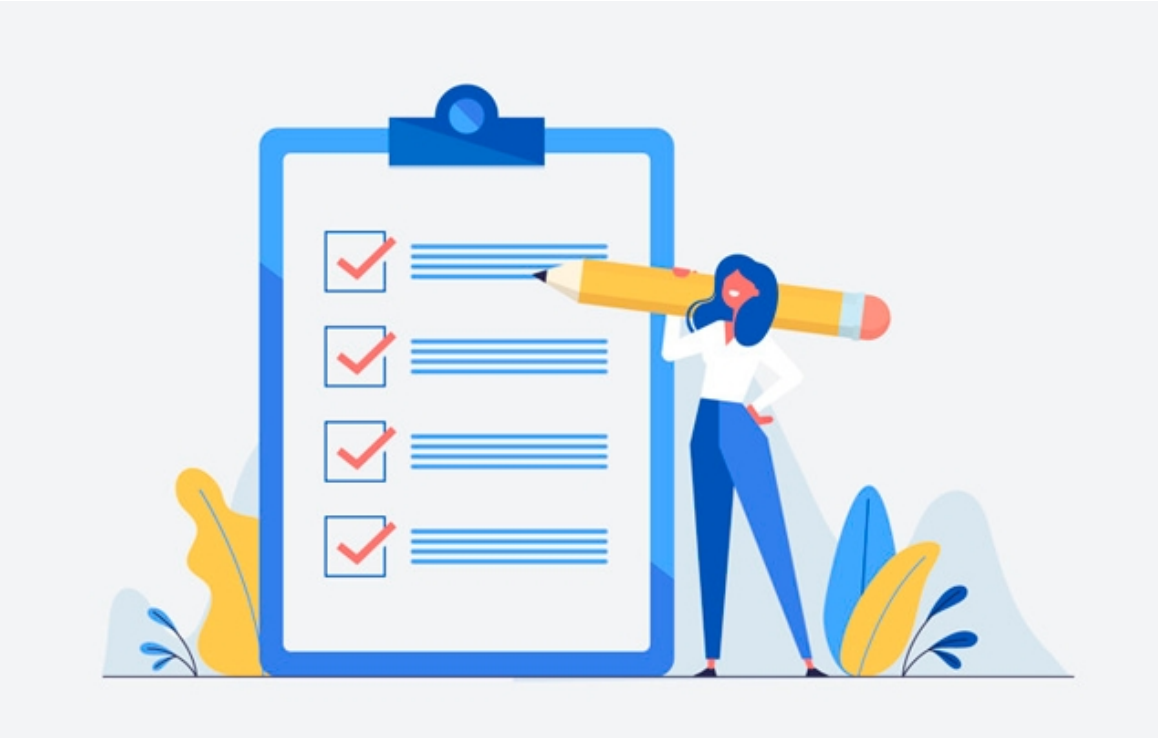
Если вас интересует стремление к определенным результатам, вам не обойтись без формулировки ожидаемых итогов. Цель помогает отсортировывать приоритеты и придерживаться верного вектора.

Чтобы добиться реализации задуманного, важно знать, как правильно ставить цели. Только выпускники Хогвартса могут сказать «я хочу», добавить пару заклинаний и наблюдать материализацию мечты. Установка целей — процесс, начинаемый с тщательной оценки того, чего хочется достичь, а затем реализуемый в тяжком труде. Впрочем, люди занимаются достижением целей не первое тысячелетие и, стало быть, успели обзавестись лайфхаками и по этому вопросу.

Следуя пяти золотым правилам, перечисленным ниже, вы сможете грамотно ставить цели и наслаждаться их достижением, а также чувством собственной значимости, неизбежно сопровождающим воплощение заветных намерений.



1. ВЫБИРАЙТЕ ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ МОТИВИРУЮТ

Мотивация — ключ к любому достижению. Если интерес невелик и вы сомневаетесь в ценности результатов, то шансы на успех снижаются до нуля. Чтобы максимизировать вероятность триумфа, вы должны ощущать мобилизованность и уверенность. Четко осознавать, что нужно сделать, чтобы цель стала реальностью. Сдвинуть на задний план все второстепенное и двигаться вперед — но не принуждая себя, а с удовольствием. Усердие в достижениях определяется важностью приоритетов: не фокусируясь на главном, вы рискуете напридумывать слишком много целей и размениваться на все сразу, не уделяя ни одной должного внимания.

2. ПРИМЕНЯЙТЕ SMART-ПОДХОД

Вы, наверное, уже наслышаны о SMART-целях, надежде и опоре бизнесменов и менеджеров. Есть много расплывчатых вариаций, что именно означает эта аббревиатура, но суть в том, что объекты, намеченные к реализации, должны быть:

• Specific: конкретными и ясными;

• Measurable: измеряемыми;

• Attainable: достижимыми;

• Relevant: согласованными и важными;

• Timebound: определенными по срокам.

Specific. Правильно поставленная цель должна быть четко определена и сформулирована. Неясные ориентиры удлиняют ваш путь к тому, чего вы в итоге хотите достичь, создавая эффект слякотного, плутающего бездорожья.

Measurable.Включите в описание желаемого достижения точные суммы, даты и прочие цифры, чтобы вдохновляться ценностью грядущего успеха. Если ваша цель просто обозначена как «сокращение расходов», как вы поймете, что добились результата? Через месяц, когда наэкономите на 1%, или года через два, когда расходы упадут на 10%?

Attainable.Убедитесь, что намерения осуществимы. Выбирая цель, на достижение которой нет надежды, вы рано или поздно утратите мотивацию и разочаруетесь. Идеальное описание для правильной цели: реалистичная и в то же время сложная. Именно такой тип стремлений постоянно держит в тонусе, требуя приподнять планку, но приносит наибольшее удовлетворение.

Relevant.Цели должны иметь непосредственное отношение к тому, чего вы хотите достичь в жизни и карьере. Не отвлекайтесь на погоню за абстрактным счастьем или стереотипами достатка. Правильная постановка цели означает сбалансированное сочетание имеющихся навыков и перспективного взлета, с учетом личных талантов, желаний и возможностей.

Timebound.Назначайте целям дедлайны, чтобы у вас время от времени было что отметить — празднование больших и малых достижений стимулирует на дальнейший прогресс.

3. СФОРМУЛИРУЙТЕ ЦЕЛИ (В ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ)

Изложив желаемое на бумаге, сложнее найти оправдания, чтобы сдаться, — метод, проверенный многими поколениями. Используйте утвердительные формулировки вместо «я хотел(а) бы» или «мог(ла) бы» и придерживайтесь положительных установок без негативных частиц, подключая к процессу всемогущее подсознание: «я получу повышение» вместо «я больше не хочу работать на ресепшн». Развесьте стикеры с описанием намеченного на видных местах, чтобы ежедневно напоминать себе о том, чего добиваетесь: над столом и кроватью, на холодильнике и зеркале в ванной.

4. СОСТАВЬТЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Нередко мы настолько концентрируемся на результате, что забываем спланировать

шаги, которые необходимо предпринять на пути к желанному финишу. Определив этапы продвижения и вычеркивая их по мере выполнения, вы получите наглядную картину эволюции вашей мечты, что особенно важно, если цель намечена крупная, затратная и долгосрочная.

5. И ТОЛЬКО ВПЕРЕД!

Помните, что правильно поставленная цель предполагает непрерывную деятельность в размеренном графике. Конечный пункт назначения может выглядеть неизменным, но вы остаетесь в полном праве менять план действий, используя приобретаемый опыт и актуальную информацию, поступающую извне.