

Эффективный способ постановки цели:

1. Только определенность. Никаких общих формулировок.

Избегайте размытых формулировок "буду посещать спортзал" или "читать больше книг". Используйте измеримые понятия - в какой день запишитесь и сколько раз будете заниматься, какие именно книги хотите прочитать. И не употребляйте слов "никогда" и "всегда". Они чаще всего и заставляют бросить начатое.

2. Составьте план. Не ждите до "когда-нибудь".

Сформулировать то, что вам нужно - это первый шаг. Определите, что вам понадобится для осуществления задуманного, чья помощь будет "не лишней".

3. Запишите и установите срок.

Установленные сроки превращают желания в цели, они заставляют нас принимать меры. А визуализация цели отождествляет ее в вашем сознании с чем-то реальным, обязательным.

4. Начните с малого.

Привыкнув быть обязательным в исполнении мелких задумок, вы перенесете эту привычку и на более сложные дела. Например, для начала поставьте себе цель вставать на 10 минут раньше или покупать новую книгу раз в месяц.

5. Будьте готовы к неудачам.

Путь к цели не бывает идеальным. Примите как нечто закономерное то, что все получится с первой попытки. Воспринимайте неудачу правильно - как преграду, которую надо преодолеть, а не как сигнал к отказу от цели.

6. Фиксируйте ваше продвижение.

Отслеживание прогресса позволяет определить темп выполнения плана, баланс достигнутых и не достигнутых результатов. Не держите все в памяти, записывайте - записи не дадут ничего забыть и позволят анализировать и систематизировать информацию.

7. Вознаграждайте себя за успех, не казните за ошибки.

Отрицательный опыт - тоже опыт. Из своих неудач всегда нужно извлекать урок. Оплошность отбросила вас на шаг назад - думайте на 2 шага вперед.

8. Ищите поддержку. Не действуйте в одиночку.

Откуда вы можете получить помощь? На работе, на форуме, в семье, либо среди знакомых обязательно найдется человек, который может помочь вам. Кроме того, так можно найти и единомышленников: одна голова хорошо, а две - лучше.