

Как составить список жизненных целей

«А зачем нам вообще придумывать себе жизненные цели, да еще и целый список?», – наверняка подумает кто-то из читателей, уставших от бесконечной череды советов по улучшению жизни. Дело, конечно, индивидуальное, но, как метко заметил [автор книги](#) «Эссенциализм. Путь к простоте» Грег МакКеон, научиться расставлять приоритеты в своей жизни все-таки стоит, или за вас это сделает кто-то другой.

Другими словами, тот, кто не воплощает свои цели, будет воплощать чужие. Если вас это вполне устраивает, нет вопросов, дальше можно не читать. Однако если ваша жизнь идет не совсем так, как вам хотелось бы, и вашего мозга хватает осознать, что в этом виновато не только правительство (начальник, родители, жена, муж, коронавирус – нужное подчеркнуть), то дело, возможно, в отсутствии жизненных целей. Или же в их избыточной абстрактности и размытости.

В общем, если что-то идет не так, полезно обратить взор в сторону [жизненных целей](#). Как минимум, попробовать это сделать. В случае если вам такой подход не понравится, вы сможете от него отказаться в любой момент. Зато пришедшие в голову ценные мысли и идеи навсегда станут вашим багажом, который поможет лучше справляться с повседневной текучкой.

Почему важно иметь цель

Итак, почему же важно иметь цель в жизни? Сразу уточним, что это не обязательно должна быть какая-то глобальная цель вроде Нобелевской премии или «Оскара» за лучшую роль. Цели не обязательно должны быть глобальными. Вполне достаточно, если они будут вашими, а не навязанными извне.

Зачем человеку цели в жизни:

- Цели наполняют смыслом повседневную рутину. Вы не просто ходите на скучную унылую работу – вы зарабатываете, чтобы съездить в Африку и попасть на настоящее африканское сафари. Вы не бездельничаете, лежа на диване – вы сохраняете душевное равновесие и концентрируете энергию для будущих свершений.
- Цели упорядочивают ваши повседневные действия и защищают от лишних движений. Когда вы не знаете, как вам поступить, согласиться на что-то или отказаться, вы всегда можете соотнести ситуацию с вашими жизненными целями и тем, насколько предстоящие действия способствуют ее достижению. Люди, у которых нет подобных ориентиров, хотя бы приблизительных, обречены дольше колебаться и больше нервничать в неоднозначных ситуациях.
- Цели дают мотивацию к действиям и не позволяют унывать, когда вам трудно. Вас не уволили с работы – вам освободили время на поездку в Африку. А заработать деньги можно не только сидя за столом в офисе.

Думается, этих трех аргументов достаточно, чтобы как-то задуматься над тем, [чего вы хотите](#) в этой жизни. А чтобы думать было удобнее, самое время перенести все эти цели на бумагу.

Зачем делать список жизненных целей

Действительно, а зачем делать список жизненных целей? Неужели вы так не сможете определиться, чего вы хотите, и удержать в голове мысль, пришедшую в вашу же голову? Фишка в том, что для успешного воплощения целей их следует хоть сколько-то детализировать.

Например, многие хотят быть счастливыми, найти свою вторую половинку, заработать много денег. Однако мало кто может внятно объяснить, что значит быть счастливым, сколько именно денег им нужно и на что. Да даже подходящую вторую половину часто представляют, исходя из вторичных признаков наподобие «блондинка с 5-м размером» или «красивый богатый брюнет с отличным чувством юмора».

онлайн-курс

Самопознание

За 4 недели с помощью психологических тестов и упражнений вы узнаете, что вы действительно хотите в жизни, поймёте свои сильные и слабые стороны и проанализируете более 50 характеристик своей личности.

Прочие цели также нуждаются в детализации. Просто «поездить посмотреть мир» – это не вариант. Вариант – это поехать в Африку на сафари, в Испанию посмотреть творения Гауди, заняться серфингом или дайвингом на Бали. Разумеется, тут нужна детализация: спланировать время и бюджет путешествия, выбрать подходящие локации, проверить, не просрочен ли загранпаспорт. В голове столько информации удержать затруднительно, да и незачем. Так что список целей нужен хотя бы для того, чтобы освободить свой мозг от рутины и [разработать план действий](#), хотя бы примерный, по реализации целей.

Зачем нужен список целей:

- Расшифровать и детализировать абстрактные пожелания к жизни и от жизни – быть счастливым, найти хорошую работу, много путешествовать и т.д.
- Спланировать детали достижения целей – финансы, сроки, локации, принципиальные требования.
- Освободить мозг от необходимости помнить множество деталей – сроков, локаций, пожеланий, бонусов, скидок.
- Выстроить приоритеты и понять, что для вас важно в первую очередь, а что может подождать или вовсе важно не вам, а вашему начальству, мужьям, женам, родителям, обществу.

Последний пункт – [выстроить приоритеты](#) и понять, что для вас важно в первую очередь – легче сделать, если цели будут изложены письменно. Так они все будут у вас перед глазами, вы каждую из них сможете, что называется, ощупать взглядом, повернуть в мозгу и честно ответить себе, насколько эта цель вам откликается. Кроме того, вы воочию увидите цели, которые так и останутся на бумаге и будут вызывать у вас лишь раздражение. Их можно просто вычеркнуть и не тратить более на них нервы, [время и прочие ресурсы](#).

При составлении списка следует избегать другой крайности, а именно избыточной детализации цели. Так, если ваша цель – новая Audi, вполне достаточно уточнить модель. Не стоит отказываться от покупки, если вы изначально хотели Audi Q7 красного цвета, а на площадке есть только синий металлик. И уж тем более не нужно откладывать покупку, если у авто не самый любимый вами цвет салона. Лучше поставьте цель найти чехлы на сиденья именно того цвета, который вам нравится больше всего. Впрочем, при желании можно и поискать еще варианты.

К слову, людям, которые не слишком сильны в [креативе](#), можно воспользоваться готовыми списками жизненных целей, коих достаточно в Интернете, и просто составить из предложенного лонг-листа свой шорт-лист тех целей, которые нравятся, откликаются, кажутся важными или просто приятны по ситуации на текущий момент.

Какие жизненные цели стоит внести в список для достижения

Выше мы уже сказали о том, что цели могут быть любыми. Главное, чтобы они нравились лично вам. Они могут быть долгосрочными и среднесрочными, на месяц или год, и даже повторяющимися ежегодно. Например, каждый год отмечать свой день рождения в новом месте. Главное, запишите их все, а потом отсортируйте по важности, срочности и наличию ресурсов для достижения.

Топ-50 наиболее популярных целей:

- Похудеть.
- Накачать бицепсы на руках.
- Накачать кубики на животе.
- Пробежать марафон или полумарафон.
- Выучить английский (немецкий, французский, суахили, [любой другой язык](#)).
- Написать книгу (статью, песню, сборник стихов, диссертацию).
- Научиться управлять автомобилем (мотоциклом, скутером, легкомоторным самолетом).
- Поступить в университет (институт, колледж, академию).
- Получить высшее образование (второе высшее образование, ученую степень кандидата наук, ученую степень доктора наук).
- Выйти замуж (жениться, завести новые романтические отношения).
- Путешествовать (увидеть новую страну, новый континент, объездить все региональные туры выходного дня).

- Найти хорошую работу (престижную работу, высокооплачиваемую работу, работу недалеко от дома).
- [Бросить курить](#).
- Сказать наркотикам «нет».
- Победить хроническую болезнь ([укрепить здоровье](#), реже простуживаться).
- Сделать татуировку (можно временную).
- Покрасить волосы.
- Поменять прическу.
- Научиться ездить на велосипеде (гироборде, гироскутере, одноколесном скутере).
- Прыгнуть с парашютом.
- Погрузиться с аквалангом.
- Освоить серфинг (виндсерфинг, кайтсерфинг).
- Освоить верховую езду (на лошади, верблюде, слоне).
- Освоить фехтование (гольф, сквош, теннис, скалолазание, любой другой вид спорта).
- Освоить айкидо (тхэквондо, каратэ-до, дзю-до, любое другое [боевое искусство](#)).
- Научиться танцевать (вальс, танго, сальсу, хип-хоп, любой другой танец).
- Научиться плавать (плавать на спине, плавать с ластами и маской, нырять, прыгать с вышки 10 метров).
- Научиться рисовать.
- Научиться фотографировать.
- Научиться петь.
- Научиться играть на скрипке (гитаре, фортепиано, ударной установке).
- Научиться готовить.
- Научиться шить.
- Научиться вышивать.
- Научиться вязать.
- Научиться стрелять из боевого оружия в тире.
- Полетать на воздушном шаре (дельтаплане, парплане).
- Сделать личную фотосессию.
- Купить машину.
- Купить квартиру.
- Построить дом.
- Вырастить сад (огород, цветы, овощи на подоконнике).
- Освоить программирование (верстку сайтов, мобильных приложений).
- Освоить дизайн (веб-дизайн, 3D-дизайн).
- Создать [свой бизнес](#).
- Сняться в кино.
- Принять участие в конкурсе или шоу талантов.
- Выиграть выборы (в местные советы, парламент, на любую выборную должность).
- Получить «Оскара».
- Получить Нобелевскую премию.

Не будем ранжировать эти наиболее часто встречающиеся конкретные цели по значимости. Мы уже обсудили, что [персональные цели](#) у всех разные, и то, что важно для одного человека, может быть совершенно неинтересно другому. Главное, что вы поняли, как составлять список жизненных целей.

Алгоритм составления списка жизненных целей:

- Подумайте, чего вы хотите в жизни и от жизни. Запишите.
- Подумайте, что вас вдохновляет в этой жизни. Запишите.
- Подумайте и запишите, что вам нужно, чтобы осуществить пункты 1-2.
- Отсортируйте пункты по срокам, значимости и наличию ресурсов.
- Подумайте еще раз, точно ли это ваши цели, и точно ли вы хотите их достичь.

Вот, собственно, и все. Ваш личный список жизненных целей готов. Не расстраивайтесь, если что-то не получится воплотить. Возможно, цель была навязанной и не вашей, по сути. Не переживайте, если ваше настроение изменится и некоторые цели потеряют актуальность. Жизнь идет вперед, ситуация меняется, и мы меняемся тоже. И, наконец, не стесняйтесь пересматривать список и добавлять туда новые пункты. Список жизненных целей вовсе не догма, а руководство к действию, которое может и должно обновляться в соответствии с актуальными лично для вас трендами.

И еще один момент. Как утверждают некоторые психологи, человеческий мозг имеет свойство путать факт постановки цели с ее достижением. Тут что-то есть, ведь именно на этом построены все [аффирмации](#) –

утвердительные суждения в настоящем времени. Психологи советуют говорить «Я богат и успешен», а не «Я хочу стать богатым и успешным».

Но если бы это было так просто, все вокруг давно стали бы богатыми и успешными. На самом же деле у многих аффирмация срабатывает чуть иначе: мозг, получив команду, что вы уже богаты и успешны, перестает думать, как этого достичь, потому что вы уже, по вашим же заверениям, этого достигли. Поэтому помните, что даже одно маленькое действие на пути к цели всегда лучше, чем тонны планов, для воплощения которых не сделано ничего. Если есть сложности с выбором и постановкой целей, приглашаем на наш курс «[Самопознание](#)», который поможет достаточно быстро разобраться в себе, а, значит, и более четко сформулировать свои цели и желания.

И в заключении хотелось бы привести **строки замечательного стихотворения**, написанного поэтессой Мариной Федорцовой. Они как нельзя лучше отражают суть нашей сегодняшней темы:

Не откладывая жизнь на потом,
Что потом только небу известно
Ты мечтаешь о чем-то большем,
Поступая с сегодня нечестно

Если будет однажды потом,
Ты его ни за что ни пропустишь,
Только жизнь вдруг покажется сном,
Пролетевшим бездарно и пусто...

И не нужно до лучших времен
Прятать что-то на дне шифоньера
Не откладывая жизнь на потом
Это спящих медведей манера...

Мы искренне желаем, чтобы в вашей жизни состоялось все, о чем вы мечтаете, чего хотите, желаете, к чему стремитесь. И чтобы все необходимые ресурсы и возможности представились вовремя, а не тогда, когда будет безнадежно поздно. На самом деле, наша статья как раз об этом. Как и любая другая статья, посвященная планированию и постановке жизненных целей.