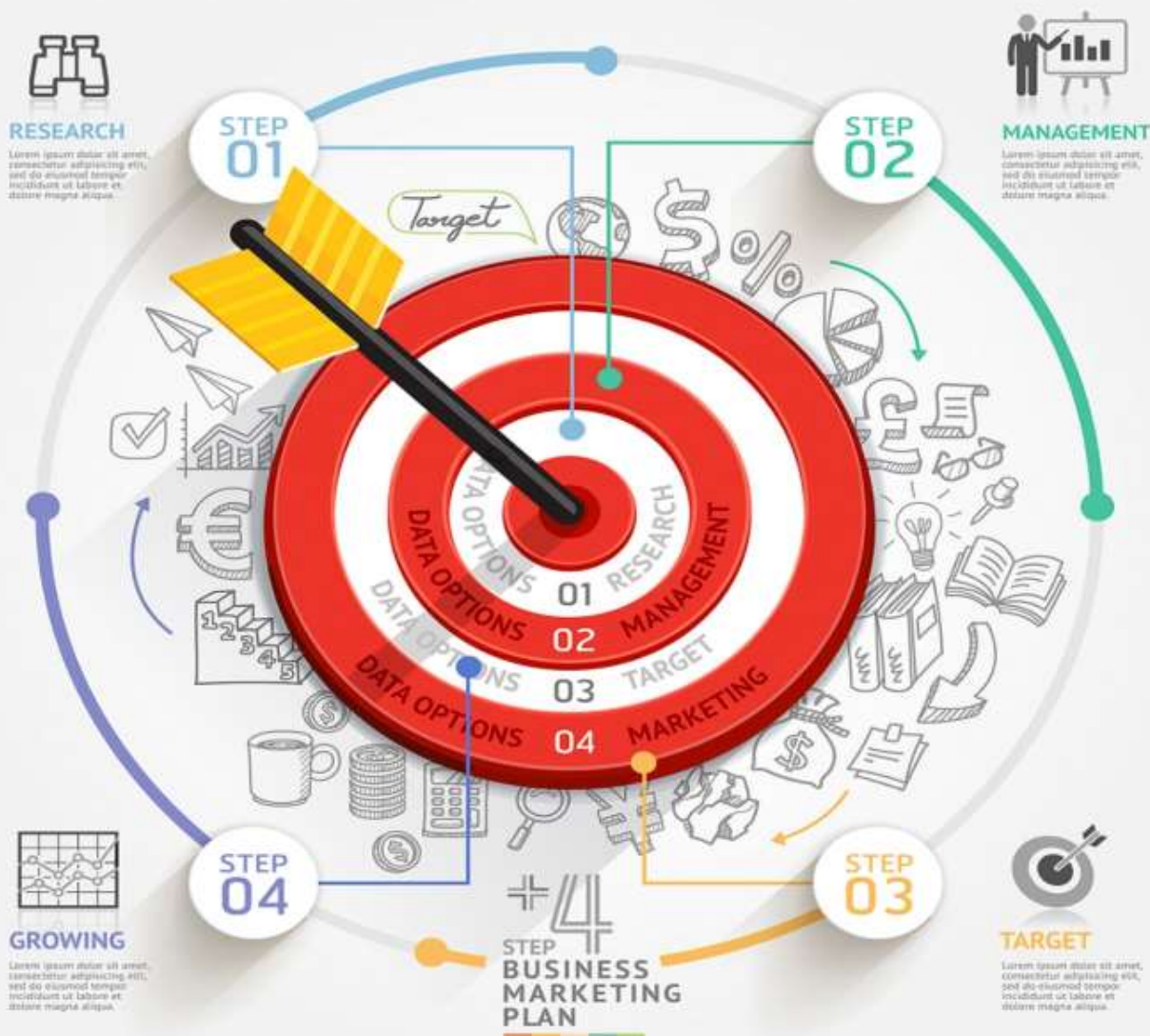


# ОТ ЦЕЛ КЪМ РЕАЛНОСТ

## ПЪЛНО РЪКОВОДСТВО ЗА ПОСТИГАНЕ НА ЦЕЛИ



### Velizar V

# Съдържание

## Увод

- Кой съм аз
- Бъди повече

## Капанът на волята

- Защо хората се провалят

## Какви цели да си поставяме

- Правилно поставяне на цел
  - Конкретност на целите
  - Срок на целите
  - Реалистичност на целите
  - Писменост на целите
- План за действие
  - Визия за промяна
  - Причина, поради която искаш промяна
  - Навици

## Заклучение



## Увод

Знаеш ли, че над 90% от хората, които си поставят новогодишни обещания, ги нарушават в рамките на 20 дни, след като са ги поставили? Всъщност, дори да се абстрахираме от новогодишните обещания, голяма част от хората не успяват да постигнат целите си, защото се отказват твърде рано.



Твърде ранното отказване от целите води до фрустрация. Когато тя се натрупа от няколко неуспешни опита за постигане на цели, води до твърдения от сорта на “да съм богат не е за мен” или “спортът не ми се отдава”.

Тези твърдения се вкореняват в съзнанието на човек във формата на вярвания и блокират способностите му да напредва в съответните области.

Добрата новина е, че независимо на коя фаза се намираш, ти можеш да се измъкнеш от нея, да създадеш ново вярване, което да ти помага да напредваш и да се развиваш. Не казвам, че ще е лесно, но определено е възможно и съм го виждал многократно.

Тази книжка ще ти даде всичко, от което имаш нужда, за да направиш това. Всъщност, може да звучи малко самоуверено, но не ти трябва да четеш нищо друго за постигане на цели, освен това.

Ще ти кажа защо - когато четеш прекалено много за определена област, ти се задръстваш със знание. Задръстването със знание води до така наречения “analysis paralysis” или парализиране от прекалено много



анализиране. А парализирането не води до действие, точно обратното. Или както се казва - a confused mind does not buy (обърканият мозък не купува). Казано по друг начин, обърканият мозък не предприема действие.

А в тази книжка така или иначе ще видиш най-доброто от повече от 150 книги, които съм прочел по темите бизнес и предприемачество (голяма част от които включват темата за постигане на цели), както и опита, който съм натрупал в последните няколко години в областта на постигането на цели.

Затова прочети какво пише в тази книжка и го приложи в живота си. Само ако не стане (което е почти невъзможно), търси други източници.

Но след като четеш това, искам от теб да се фокусираш само върху информацията, която ще получиш тук.

Преди да започнем със същината, моля позволи ми да ти кажа 2-3 думи за себе си. Вярвам, че ще ти бъде интересно и разказвайки ти историята си, ще можеш и ти да се вдъхновиш и да предприемеш действие към мечтите си. Също така, в нея се съдържат някои от фундаменталните



принципи за постигане на цели, върху които ще се фокусираме по-късно.

### Кой съм аз?



Казвам се Велизар и съм роден в Кюстендил (ако не го знаеш, то е малко градче на около 80 км от София).

Семейството ми никога не е било особено богато - майка ми е учителка, а татко ми има малко кафене в града.

Преместих се да живея в София през 2008 г., за да уча право в СУ. По време на следването си бях посветил всичко на



правото - учех непрекъснато и работех в сферата. Бил съм в най-различни области - от НПО сектора, през малки адвокатски кантори, до едни от най-големите кантори в България.

През 2014 г. се озовах на работа в една от най-добрите адвокатски кантори в България. Работехме по едни от най-големите сделки на територията на страната и това беше супер, но като цяло не харесвах работата си.

На този етап имах още два източника на доходи. Правех добри пари (като за България) и живеях доста добре. Харчех почти всичко, което изкарвах. Чакаше ме светло бъдеще като наемен работник (so exciting).

Но един ден неочаквано изгубих работата си. Изгубих и един от другите си източници на доходи. Трябваше да се издържа с по 400 лв. на месец, което не стига за нищо.

Останах почти на улицата. Бях в безизходица. Отвсякъде имаше натиск към мен да си намеря работа, защото “не можеш да седиш дълго време без работа” и “всички си търсят работа”.





Този период беше много труден за мен, защото докато работех не заделях много пари, и след като ме уволниха имах не повече от 1700 лева спестявания.

В най-тежкия ми период, когато все още се лутах, срещнах едно момиче, което работеше изцяло онлайн и следваше доста прост бизнес модел. Тя стана моят образец за това, как можеш да бъдеш свободен и независим финансово. Аз бях очарован как тя можеше да си позволи цял месец да пътува в Италия, а бизнесът ѝ да процъфтява междувременно.

Срещайки това момиче, аз успях да погледна отвъд моя свят и това, което видях, ми хареса много. Исках и аз да имам такъв живот – да мога да обикалям, да съм свободен и да не отговарям пред никого.

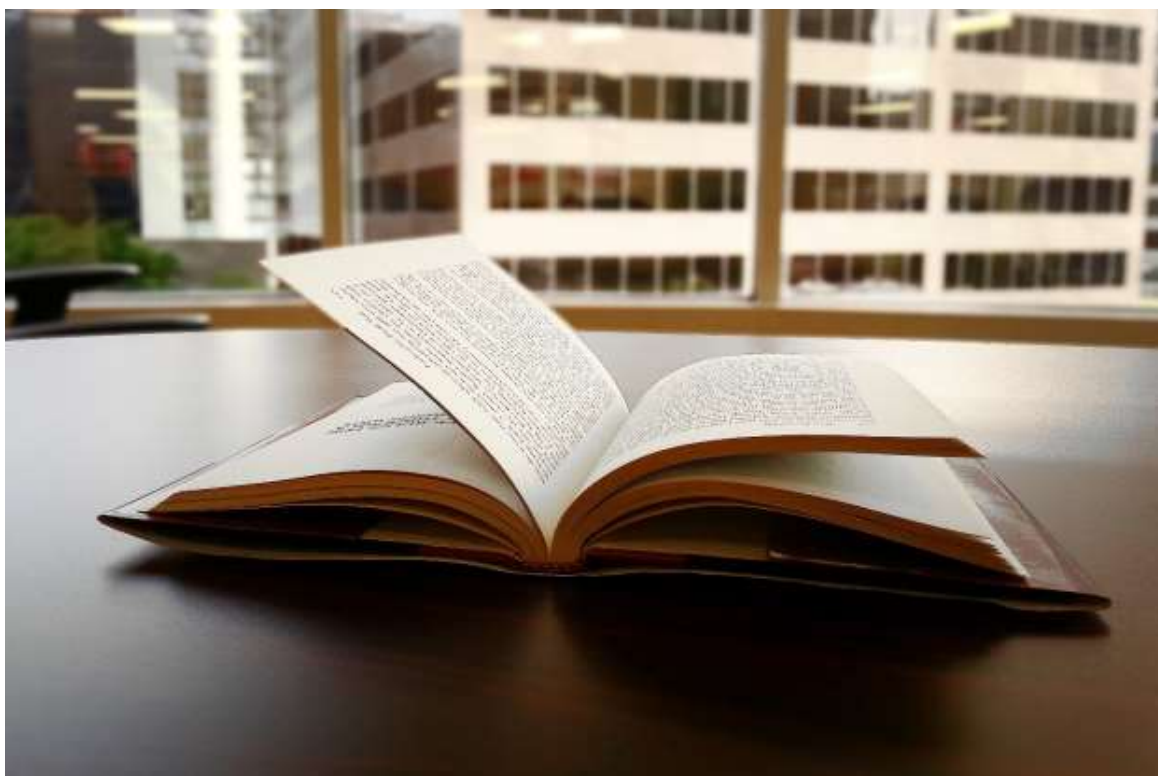
Тогава за първи път си поставих някакви цели, използвайки част от принципите, описани в тази книжка и поставих срок до края на 2015 г. Основната ми цел беше финансова, защото тогава това беше нещото, което ми липсваше. Знаех също така, че трябва да направя “нещо свое”, за да постигна целта си, защото нямаше работодател, който да ми плати толкова, колкото си бях поставил за цел.





Веднъж след като поставих целта, написах я на лист и започнах да търся начини да я постигна, нещо невероятно се случи!

Престанах да слушам хората, които ми казваха, че не мога и се фокусирах върху търсенето на възможности за правене на бизнес (защото това беше единственият начин да постигна целта си). Започнах да изучавам историите на успели хора и да чета книги за бизнес. Бях фанатизиран на тема четене – по 8-12 книги на месец и то без да използвам техники за скоростно четене.



Една от книгите, които прочетох беше “Богат татко, беден татко” – книга, с която повечето бъдещи предприемачи започват да се пробуждат за възможностите на собствения бизнес. Изкарах и няколко курса. Въобще започнах да плувам във водите на предприемачеството – ставах и лягах с мисълта да създам нещо свое, което да ми даде сумата, която исках.

Имах много идеи – около 70% от тях разбрах, че не си заслужават след малко по-дълбок анализ. От остатъка от идеи се провалих в около 95% от тях (в някои по много глупав начин). В крайна сметка се спрях на едно нещо, което се оказа успешно за мен.

В началото беше трудно, защото трябваше давам голяма част от парите си за пробване на различни стратегии. Ето защо ми се налагаше да хапвам филии със захар за вечеря и бюджетът за храна ми беше около 5 лв. на ден. Останах без покрив над главата си в началото на 2015 г. за около 3 месеца (Митка, ако четеш това, благодаря ти, че ме приюти).

Беше много трудно, но в крайна сметка в края на годината постигнах финансовата цел, която исках! Не казвам, че беше



лесно. Преминах през много изпитания – от това да остана без покрив над главата си за 3 месеца, до това да трябва да работя по 12 часа на ден (истински 12 часа, а не такива, в които да си клатя краката през половината време), да бъда напуснат от всичките си служители едновременно, да набирам капитал, без да имам опит с това, да се уча в движение на неща, които никога не бях правил и да губя много пари наведнъж.

Любопитното беше, че за първи път направих сумата едва в края на годината (октомври-ноември). Мисля си, че ако си бях дал по-малко време, щях да я постигна по-бързо 😊.

### Бъди повече!

През тази година научих и един от най-важните уроци в живота си. Той е на Джим Рон и гласи, че *“за да имаш повече, трябва да бъдеш повече”*.





И аз се старах да бъда повече във всичко, което правех. Много хора смятат, че за да имаш успешен бизнес трябва да знаеш само успешен бизнес модел и си готов. Тоест да знаеш “как”. Как да го започнеш, как да намериш клиенти, как да го разшириш, как да го автоматизираш.

Това не е напълно вярно и аз го научих по трудния начин. Как е въпросът, който голяма част от хората ми задават, когато идват при мен за бизнес съвет или за да им бъда ментор. Това не е правилният въпрос според мен. Правилният въпрос е “кой” (без хаштаг).

За мен магическата формула на успеха е:

**Бъди – Прави – Имай**



Повечето хора започват от Прави, без да Бъдат. И често те задават въпроса Как – за да правят и да постигат успехи, но пропускат първата част от уравнението – Бъди. А това е формула за неуспех.

Ето това е и една от основните причини хората да се отказват от новогодишните си обещания - те не правят стъпки, за да станат човека, който трябва да бъдат, за да постигнат съответната цел. С това ще се занимаем, когато му дойде времето.

Сега е времето да си поговорим повече за...

### Капанът на волята

Всички сме си поставяли цели. Често обаче поставянето на цели звучи по този начин:

- “Искам да сваля килограми!”
- “Искам да имам повече пари!”
- “Искам повече приятели!”



- “Искам нова кола!”

И как няма да го правим, като цялата индустрия за личностно развитие непрестанно тръби, че трябва да си поставяме цели. Конкретни цели и с краен срок. И това в определена степен е вярно. Проблемът е какво се случва с тези цели, след като си ги поставим и дали само поставянето на една конкретна цел е достатъчно.

Обикновено веднага след поставянето сме заредени с енергия и дори първия ден правим нещата, както се казва, “отръки”, без волево усилие. Започваме да си казваме “леле, колко е лесно” и да се вдъхновяваме още повече. Няколко дни по-късно, за да направим нещата, които “трябва”, вече изисква малко по-голямо волево усилие.

И така две седмици правим нещата, които трябва, но всеки ден изисква все по-голямо волево усилие от наша страна, докато накрая на втората седмица не установим, че волевата ни батерия е напълно изтощена и не може да се презареди, без да се наложи да се върнем към стария си начин на живот. Тогава си даваме почивка, която се оказва вечна, защото просто не продължаваме. Отказваме се. И така



няколко пъти опитваме, като се проваляме по един и същ начин, докато не достигнем до брилянтно заключение, че:

- “Спортът не е за мен”
- “Аз не съм създаден, за да съм богат”
- “Богатите хора са лоши и паразитират на гърба на бедните”
- Много други “фундаментални” оправдания защо не може да стане

### Защо хората се провалят

Това, което описах, е нормалният цикъл, през който минават хората, които си поставят цели. Това правят повечето хора. А, както знаем, е лудост да правим едно и също нещо и да очакваме различни резултати.

Когато решим, че искаме да променим нещо в живота си и искаме трайна промяна, ние вземаме решение, с което правим нашата воля основен двигател на тази промяна.







Какво имам предвид – когато си кажем “аз ще сваля 5 кг”, ние на практика се настройваме на вълна, че ще се “насилим” да тренираме, за да свалим 5 кг. Или ще се насилим да гладуваме, за да свалим 5 кг. Ще напрегнем волята си до краен предел и ще ги свалим.

Проблемът на това е, че никаква промяна не настъпва във вътрешния свят на човек. Той просто решава, че ще се насили да прави нещо, което в повечето случаи по никакъв начин не е част от характера му, не го е правил досега и няма навик да го прави. Тоест, си казваме, че ще направим всичко



със силата на волята си, защото нямаме навик за това, което трябва да направим, за да постигнем целта си.



Абсолютно всяко поведение на един човек е резултат или на волята, или на навика. Проблемът тук е, че волята е като батерия – изчерпва се. В повечето случаи може да се каже, че волята се бори с двама врагове – мързела и навика. А двама са повече от един, както знаем от часовете по математика. И не само са повече, а и са по-силни. И добре – волята побеждава в началото сравнително лесно. На втората седмица волята трябва да се “разиграе” малко повече, за да



успее да победи могъщите си врагове. Вече волевото усилие, което е нужно, е малко по-голямо.

След няколко седмици става още по-трудно. Човек започва да се отклонява леко от пътя към първоначалната цел, защото “съм много уморен да тренирам” или “точно днес нямам време да проучвам бизнес възможности, имам много работа”. И така малко по малко, докато волята губи битката, защото *ТРАЙНА ПРОМЯНА НЕ МОЖЕ ДА СЕ ОСЪЩЕСТВИ САМО НА БАЗАТА НА ВОЛЯ.*

Някой ще ми каже, че това не е така и много хора всъщност променят живота си само на базата на силната си воля. Аз ще ви кажа, че това са единици. Много малко хора могат да положат това волево усилие, което е необходимо за трайна промяна в навиците и начина на живот. А и няма нужда да го правят, защото има далеч по-добър начин за постигане на цели.

Истината е, че хората, които успяват, започват с волята, но след като тя се изчерпи, на арената излиза втори воин, който я замества. И продължава битката. Това е воинът, който носи трайната промяна със себе си и успява да победи мързела.



Този воин е *навикът*. И волята трябва да бъде насочена не към постигане на целта изцяло, а и към изграждане на навик, който да продължи да съществува след като волята се изчерпи. Повече за навиците ще говорим в последната част от тази книга.

За мен волевото усилие е най-благородният начин да постигаме целите си. Благороден, защото ги постигаме в пряк сблъсък с мързела и навика. Но волевото усилие е и най-неефективният начин да постигаме целите си. Защото има далеч по-лесен начин, който има много по-големи шансове да ни донесе трайна промяна.

Ще обобщя – когато вземем решение да направим трайна промяна, която да бъде постигната само на базата на волята, ние се обричаме на неуспех, защото волята е като батерия, която се изчерпва след определено време на употреба.



## Какви цели да си поставяме

И така, след като вече разнищихме капана на волята, сега е време да си поговорим за поставяне на цели. Искam само да кажа, че използвайки тези прости правила, аз успях да постигна над 95 % от целите, които си поставих, като при някои от тях дори надвиших многократно първоначално заложеното в целта.



Почти всички неща, които работят, са прости. Ето защо аз съм голям фен на простотата и съм я пренесъл към поставянето на цели и в много други области на живота си. Ето защо елементите на добре поставената на цел са само два:

- Правилно поставяне на цел
- План за действие към целта

Нека започнем с...

### Правилно поставяне на цел

Правилата, изложени тук във връзка с това как да поставяме цели са много прости и много ефективни. Те са комбинация от всичко, което съм прочел и тествал във връзка с това как да поставяме цели, а то е наистина много, защото това е една от любимите ми теми, към която може да се каже, че съм пристрастен и непрекъснато търся нови начини да мотивирам себе си и да постигам повече и повече.



Ето ги и елементите на правилно поставената цел:

- Конкретност на целите
- Срок на целите
- Реалистичност на целите
- Писменост

Нека ги започнем едно по едно...

### Конкретност на целите

Много от нас си поставят цели, които не са достатъчно конкретни и това е причината да не ги постигат. Както казва една адски банална фраза *“ако не можете да видите мишената си, не можете да я улучите”*.

Примери за такива цели са:

- Искам да съм богат





- Искам да съм слаб
- Искам да имам хубаво тяло
- Искам да съм щастлив

Мисля, че разбираш, че това не е достатъчно конкретно, дори за да те мотивира да действаш. Нещо повече – това не е достатъчно измеримо, защото кой може да каже кога е достатъчно богат или слаб? От това следва и че няма да си наясно дали вървиш по пътя на реализиране на целите или просто тъпчеш на едно място.



Истината е, че богатството и успехът са относителни понятия, колкото и банално да ви звучи това. Аз познавам хора, които са много над средното ниво на богатство в България, живеят страхотен живот, пътуват където си поискат и все пак не се чувстват истински богати. Познавам хора, които имат перфектна физика, но искат да бъдат още и още по-изчистени. Ето защо трябва да бъдете конкретни и да кажете какво точно означава за вас “да съм богат” и “да съм слаб”.

Правилно поставената цел следва да изглежда по този начин:

- Искам да отслабна с 5 килограма
- Искам да изкарвам по 30 000 лв. на месец
- Искам да имам 1000 лв. пасивен доход на месец
- Искам да имам 46 см обиколка на ръката

Ако не можеш да си поставиш толкова конкретна цел, тогава постави си по-обща цел и си задай въпрос, който да ти каже какво точно седи “зад” тази цел.



Какво точно означава за теб да бъдеш богат, да имаш хубаво тяло, да бъдеш щастлив? Какво точно би било количествено изражение на това да се почувстваш богат? А слаб? След това продължи да дълбаеш, докато не достигнеш до конкретната цел, която да изглежда както е описана по-горе.

### Срок на целите

*“Разликата между цел и мечта е крайният срок.”*

Стив Смит

При поставяне на цели задължително следва да ги обвържем със срок. Много малко вероятно е да постигнеш целта си, ако не поставиш срок за изпълнението. И така срокът за достигането на мечтата трябва да отговаря на два критерия:





Първият такъв е реалистичност. Срокът следва да е реалистичен от гледна точка на контекста, от който тръгваш към изпълнението на целта си.

Давам пример – ако си поставиш за цел да станеш милионер за една година, при условие че досега си работил за 400 лв. на месец като наеман служител, това едва ли е реалистично от гледна точка на контекста, от който тръгваш да постигаш целта си. Защото дори да не е невъзможно, ще бъде трудно само за една година да придобиеш мисленето на милионер и да го използваш, за да станеш такъв, ако досега си живял със скромните 400 лв. на месец и не си свикнал да управляваш собствен бизнес. Много ще бъде трудно да направиш такъв скок (не е невъзможно, но е трудно).



А ако не постигаш прогрес или видиш, че не вървиш по посока на целите си, отчаянието лесно ще те превземе. Също така можеш да изпаднеш и в друг капан – да започнеш да бързаш, а това е едно от нещата, които в най-голяма степен разрушават менталната настройка, а тя е решаваща в постигането на целите.

Разбира се, казаното по-горе в никакъв случай не означава, че не можеш да станеш милионер, ако си бил наемен служител преди това. Напротив, според мен това е напълно възможно и, бих казал, реалистично, ако си оставиш достатъчно време, за да можеш да придобиеш мисленето на милионер и действаш в съответствие с това мислене достатъчно продължителен период от време.

Също така следва да си оставиш и малко време, в което да се “луташ” и да нагаждаш стратегията си, защото много рядко се случва всичко да протече “по план” от първия път.

Тук не искам да давам примери, тъй като всеки сам следва да прецени за себе си какво е реалистично спрямо настоящия му контекст. Първоначално в типичния си стил бях написал няколко контекста и съответно цели, които



лично на мен ми се струват реалистични. След това ги махнах, защото не искам аз да съм причината някой да мисли в рамки и ограничения.

Не искам да бъда прекалено аналитичен или да отвличам вниманието ти от главната тема, мисля, че от примерите ми разбра какво имам предвид, така че продължавам напред!

Вторият критерий, на който трябва да отговаря срокът, е конкретност. С това имам предвид, че не можеш да поставиш цел със срок “след няколко години”. Това просто не е конкретен срок. Конкретен срок е:

На 31.12.2016 г. аз ще...

Точно след 3 месеца от тази дата, аз ще...

Съветвам те поне в началото да не си поставяш цели, които да са за период, който е по-кратък от 1 година. Прецени какво е реалистично да постигнеш за този период съобразно ситуацията, в която си в момента, и поставяй 😊.



## Реалистичност на целите

*“Човек често надценява това, което може да направи за една година, и подценява това, което може да направи за десет години”.*

Тони Робинс

Тук искам да спомена, че има разлика с реалистичност на срока! Това са две различни неща. Реалистичност на срока означава да си поставиш подходящ срок спрямо настоящия ти контекст, за който да постигнеш цел, която е възможно да постигнеш. Реалистичност на целта се отнася до това коя цел можеш да постигнеш и коя не, защото последната е невъзможна.

Да, така е – има цели, които не можем да постигнем. Например, колкото и да ми иска, не мога да стана президент на САЩ (защото не съм роден там), че дори и на България (защото трябва да съм поне на 40 години, а съм само на 27). Също така не мога да спра да старея или да стана пак на 18 години. Това са малко екстремни примери, но мисля, че разбра за какво говоря.





Истината е, че на нас не ни е нужно да постигнем абсолютно всяка цел. Можем да бъдем щастливи и удовлетворени и когато преследваме възможните за постигане цели и, смея да кажа, това са целите, които ни носят истинско удовлетворение.

### Писменост на целите

Когато си говорим за поставяне на цели, трябва да отбележим, че те задължително следва да са на хартия. Смятам, че на много хора ни се случвало да си поставим цели и след това да забравим, че сме го направили.



Ежедневието някак ни “завърта” и целите ни излизат от главите ни и никога не се връщат. Не трябва да допускаме това да се случи. Ето защо трябва да ги запишем на хартия - защото ще ни помогне да се връщаме към тях многократно и да ги преговаряме.

Ето и още няколко идеи, които може да са ти полезни в “припомнянето” на целите ти:

- Напиши целите си на лист и ги закачи на стените в офиса и в дома си
- Напиши целите си на лист и ги постави на видимо място в кухнята си, например на хладилника
- Сложи целите си като wallpaper на десктопа на лаптопа си - и в офиса и в къщи
- Сложи целите си на lock cover на телефона си, за да ги виждаш всеки път, когато го вадиш
- Определи си някакъв предмет по теб (гривна, часовник, ключове и т.н.), който да ти напомня за целите си и си ги повтаряй на ум всеки път, когато погледнеш към този предмет



Не е задължително да правиш точно тези неща, те все пак са само примери. Важното, което трябва да запомниш тук е, че трябва целите да са непрекъснато пред очите ти. Можеш да измислиш и собствени начини за това, стига да вършат работа.

### **Внимание! Постави си цели СЕГА!**

*Това е всичко за поставяне на цели, което трябва да знаеш. Сега е време да извадиш лист хартия и да си поставиш цели, спазвайки правилата, за които говорихме по-горе.*

Знам, че в много книги, когато се напише нещо за практическо упражнение, повечето хора го пропускат и минават нататък. Тези хора в 99% от случаите не успяват да вземат нищо от книгата, която четат и последната става само още един ego boost, защото вече можем да казваме, че сме прочели книга X.

Вярвам, че ти не си от тези хора, а си човек, който е решен да постигне целите си. Ако не си, по-добре не чети надолу и направо изтрий тази книга.



Ако си, затвори компютъра, грабни един лист и си постави целите (препоръчвам да са за една година), преди да продължиш с книгата!

## План за действие

Ето ни и в последната част на книгата. След като вече писах за капана на волята, в който много хора попадат, в първата част от книгата, и ти казах за поставянето на цели във втората част, е време да си поговорим защо е важно да имаш план за действие към целта ти.



*Забележка! Надявам се, че си поставил целите си, преди да четеш това. Ако не си, върни се и го направи, преди да четеш по-надолу!*

Тоест, тук трябва да се разровим малко по-дълбоко. Всеки успех, както знаем, започва отвътре. И тогава излиза навън. Затова, за да се научим да правим трайна промяна в живота си, трябва първо да се насочим навътре и да “пипнем” малко там.

Спомняш ли си, че в началото на книгата ти дадох формулата за успех, която научих от Робърт Кийосаки. Тя е:

## **Бъди - Прави - Имай**

В тази част ще поговорим за частта БЪДИ, защото, както установихме, тя е най-важната, ако искаме да постигнем траен успех!

Тук отново ще използваме така любимата ми простота и ще поставим няколко критерия пред БЪДИ, които да са максимално прости и разбираеми.



Ето ги и тях. Те са:

- Визия за промяна
- Причина, поради която искаш промяна
- Навици

Ето ги и елементите един по един...

### Визия за промяна

Изключително важен елемент. Визията, както казва Вълка от Уолстрийт, означава да видиш, докоснеш и помиришеш целта, която искаш да постигнеш все едно последната е вече реалност. Представи си живота, който искаш да живееш. Звучи доста по-секси от просто “искам да изкарвам 5000 лв. на месец”, нали? Последните не са особен проблем, ако можеш достатъчно добре да си представиш живота, който ще живееш, местата, които ще посещаваш, хората, с които ще се срещаш, начина, по който ще се обличаш и т.н.





Тук не искам да звуча много в стил “Тайната”, но визията за промяна определено трябва да бъде конкретна. На тази визия трябва да се отделя някакво време всеки ден, например по 10-20 минути. Тя трябва да те преследва и да се сещаш за нея, независимо, че си на работа или навън с приятели.

Съветвам те да отделяш време за визуализация преди лягане вечер и след ставане сутрин. Това са двата най-подходящи момента. Аз лично го правя:

- След като вече съм легнал да спя вечер (според мен това те настройва на положителна вълна и така успяваш да заспиш по-лесно)





- След като се събудя, измия си зъбите, изпия чаша вода и си измия очите сутрин (препоръчвам да не се прави веднага след ставане, защото си “мазало”, преди да се оправиш малко)

Тази визия трябва да те обладае, а не да забравиш за нея след няколко дни.

Хубав трик в тази посока е да си определиш предмет, който, когато погледнеш, ще ти напомня за визията ти – например часовник, гривна, дори портмонето ти. Това може да бъде същият предмет, който ще ти напомня за целите ти, просто при всеки поглед ще се сещаш за целта си и за визията, която я съпътства.

Така трудно ще можеш да се откъснеш от визията си за дълго време и ще можеш да я поддържаш жива, което е супер важно, ако искаш да я постигнеш!

### **Причина, поради която искаш промяна**

Това е твоето “защо”. Трябва да си отговориш на този въпрос и да бъдеш максимално конкретен. Най-добре е да го направиш писмено.



Твоето “защо” не е нещо, което ще гледаш всеки ден, както е визията ти. То е нещото, което ще те измъква, когато си в трудни моменти и ще те крепи. Без нещо много лесно ще се откажеш при първата възможна трудност.

Според мен всеки успех до голяма степен е плод на много промени в първоначалния план, нагаждане и адаптиране. Ето защо определено трябва да знаеш причината, за да тръгнеш по пътя на промяната, за да можеш да издържиш на всичко, което те очаква по пътя.

Тук съветът ми е да не се фокусираш само върху това, което ще получиш от промяната, а и върху това, което другите ще получат от нея. Например, помисли какво можеш да дадеш за благотворителност, ако започнеш да изкарваш по 5000 лв. на месец, както и какво би могло да промени това в живота на близките и приятелите ти.

Аз лично винаги съм знаел, че ако аз успея, ще мога да помогна на много други хора да постигнат своите цели, защото вече ще “знам как става” и ще мога да говоря от позицията на някого, който е извървял пътя сам. Винаги съм се вдъхновявал от това да мога да направя разликата в



живота на някой друг и това беше част от голямото ми “защо”.

*Седни и напиши на лист хартия 5 причини, поради които искаш да постигнеш всяка една от целите си. Бъди специфичен, например “ако изкарвам по 5000 лв. на месец, ще мога да пенсионирам майка си”.*

### Навици

Тук трябва да си отговориш на въпроса *какво ще дадеш в замяна, за да получиш това, което искаш.*

Вече говорихме, че волята е като батерия, която се изчерпва. Ето защо, за да постигнеш целите си, на теб ти трябва точно толкова воля, че да изградиш навик. След това става лесно, защото навикът е нещо, което не изисква воля, за да бъде изпълнено.

Например, на теб не ти трябва да напъргаш волевата си батерия, за да си измиеш зъбите, нали 😊. Така е, защото това е навик, който е закодиран в теб!



Знаеш, че всичко в този свят си има цена, както и че е лудост да правиш едни и същи неща и да очакваш различни резултати. Ето защо ще трябва да промениш някои елементи от ежедневието си, ако искаш да постигнеш нивото на успех, което целиш!

Точно тези неща са навиците. Или както е казал един мъдрец:

*“Ти не определяш съдбата си - ти определяш навиците си, а те определят съдбата ти”.*

Навиците се делят на 2 типа - първоначални навици и трайни навици.

Нека ги разгледаме отделно...

### Трайни навици

Трайните навици са навиците в краен вариант, тоест финалният навик, който целиш, който ще ти помогне да постигнеш целта, която си си поставил.

Ето няколко примера за такива навици:



- Ще блокирам 4 часа на ден всеки ден, за да работя над целта си
- Ще чета по 1 час на ден книги, които ще ми помогнат да постигна целта си
- Ще тренирам по 4 пъти на седмица по 1 час
- Ще ям зеленчуци на всяко хранене

Тези навици може да се наложи да се променят с времето. Може след време да се наложи да даваш повече в замяна на успеха си от това, което си предполагал. Може да се наложи да даваш и по-малко, отколкото си предполагал.

*Сега напиши какво точно какви крайни навици ти трябва, за да можеш да постигнеш целта си.*

### Първоначални навици

Нека ви разкажа две истории.

Христо иска да отслабне с 5 кг. Поставя си правилно целите, оправя визията, поставя си “защо” и т.н. Прави всичко както е описано в книгата.





Решава, че ще изгради траен навик да ходи в залата по 4 пъти на седмица. Започва да го прави, като седи в залата над 2 часа, а треньорът, който е наел, го “изцежда” още от първата тренировка. Тренировките стават все по трудни, а волята започва да окапва все повече и повече, макар че Христо има голямо “защо”. Последното не може да спаси претренираното му тяло и изцедената му воля.

След няколко седмици Христо се отказва, защото “тренировките са прекалено тежки и не са за мен”.



Позната ли ви е тази история? На мен лично ми е до болка позната.

Сега нека разкажем историята на Тони. Той има същите цели като Христо, поставени по същия начин и също вярва, че за да постигне целта си, той трябва да ходи в залата поне 4 пъти в седмицата по 1 час и това е основният траен навик, който ще го отведе до целта.



Но тук идва разликата. Тони знае, че да изградиш траен навик също е цел и не можеш да започнеш направо с него. Трябва да започнеш с нещо друго, за да можеш малко по малко да започнеш да изграждаш необходимото поведение като навик, за който, както вече казахме, не ти трябва воля.



Затова Тони решава, че ще ходи по 4 пъти на седмица в залата, но ще седи не повече от 10 минути на всяка тренировка. Не е ли странно това? Само 10 минути на тренировка. Нещо повече - ще напегне волята си, за да седи само 10 минути на тренировка и да не тренира и секунда повече.

Всеки месец той има право да “качи” тренировките с по 10 минути за всяка тренировка.

Какво прави Тони? Той гради навик. Прави го, като започва с поведение, което е толкова малко, че не изисква почти никаква воля, за да бъде направено. Но всеки един път, в който той успее да направи това наглед лесно поведение, мозъкът му все повече го възприема като навик.

Така работи мозъкът - той си казва “о, ти правиш толкова много от това поведение, нека го направя автоматично за теб”.

Можеш ли да познаеш кой от двамата души по-горе ще постигне целта си. Позна - Тони! Той е постигнал целта си,





защото е изградил първоначален навик, а не е “скочил” директно на трайния навик.

И докато първата история е измислена (тя е събирателна на всички, който започват с големия траен навик, без да изградят преди това първоначален навик), втората е съвсем реална и тя е позволила на човека да свали над 100 килограма в рамките на година и нещо и да промени тотално живота си.

Не е ли невероятно какво могат да направят за теб 10 минути на ден 4 пъти в седмицата в залата? Не е ли невероятно какво могат да направят за теб 10 минути четене на ден или 10 минути търсене на възможности.

Това е силата на първоначалните навици и на това да започнеш с малко и с постоянство да изградиш успеха си.

Сега вече знаем, че ни трябва конкретна цел с всички елементи, за които говорихме по-горе, трайни навици и първоначални навици.

Искам да ти дам пример с целта “сваляне на 5 кг”.



| Цел            | Траен Навик  | Първоначален Навик   |
|----------------|--|--|
| Да сваля 5 кг. | Да ходя в залата по 4 пъти на седмица и да тренирам по час | Да ходя в залата по 4 пъти на седмица и да тренирам по 10 минути |
| Да сваля 5 кг. | Да ям зеленчуци на всяко хранене                           | Да по един зеленчук по веднъж на ден                             |

За да достигнеш до трайният навик, трябва да започнеш с първоначален навик, който малко по малко да надграждаш в с времето.

Например, можеш да следваш примера на Тони, който месец след като е тренирал по 10 минути на тренировка, качва до 20 минути за всяка тренировка.

Ъпгрейдването на навика трябва да става бавно. Няма за къде да бързаш. Все пак имаш цял живот, за да успееш да изградиш навиците, които ти трябва.

Аз лично изграждам по един траен навик на 2 месеца. Преди пробвах да изградя 11 навика наведнъж. Макар че аз знам “кои бутони да натисна” в себе си и как да се накарам да



правя нещата, забелязах, че рядко изпълнявам повече от 60% от навиците си на седмична база.

Просто се бях заел с прекалено много и това ми изигра лоша шега. Вече не го правя. Сега правя по един траен навик на 2 месеца.

Може да ти се вижда бавно, но, ако се замислиш, така изграждам 6 навика за година. А 6 навика могат тотално да обърнат живота ти, довери ми се!

Относно навиците, искам да препоръчам и 2 книги, които ще са ти много полезни:

- [Stephen Guise - Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results](#)
- [Charles Duhigg - The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business](#)



## Заклучение

Ииии, достигаме до края на нашето приключение за постигане на цели. Това е всичко от мен по темата за постигането на цели, което знам. Споделил съм с теб всичко.

Отново - няма нужда да четеш нищо друго по темата. Просто приложи принципите, описани тук, постави си правилни цели и създай навиците. Ако това не проработи, тогава търси повече информация.

Но то определено ще проработи, така че пиши ми, когато промениш живота си!

Успех!

Velizar V

