



# ДОСТИГАТОР!

Преврати мечту в реальность



1 Блок

# ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

5 урок

Пошаговая инструкция достижения цели

# Пошаговая инструкция достижения цели

1. Причины, почему ты не добиваешься своих целей
2. Алгоритм достижения цели
3. Инструменты, которые не дадут тебе слиться
4. Этапы достижения цели
5. Две главные составляющие, без которых невозможно достичь ни одной цели
6. Кто ты? Человек - результат или человек - процесс?



1

**Причины, почему  
ты не добиваешься  
своей цели**

# 1. Ставишь неадекватную цель

- Выбираешь цель недостижимую, далекую от текущего положения дел
- Сильно привязываешься к ней
- Начинаешь работать на износ, как ненормальный
- Наступает эмоциональное и физическое выгорание
- Не достигаешь ее
- Сильно разочаровываешься, что цель не достигнута
- И по новой — ставишь еще более неадекватную цель, еще сильнее к ней привязываешься, еще больше начинаешь пахать на износ, естественно, не достигаешь своей цели.

**В итоге:** **разрушенная самооценка, озлобленность на весь мир, включая себя**



# Примеры

## Здоровье и спорт

Я вешу 80 кг к  
1 октября 2019 года.

На данный момент  
12 сентября 2019 года  
я вешу 120 кг.

## Финансы

Я зарабатываю  
\$50 000 ежемесячно  
с декабря 2019 года.

На сегодняшний день  
зарабатываю \$1000.

## Отношения

Я соблазнил Эмилию  
Кларк на Каннском  
фестивале.

По факту, мне 28 лет,  
девственник, живу на шее  
у родителей в деревне  
в Одесской области.

## 2. Добиваешься навязанной цели

- Пропадает мотивация к достижению навязанной цели
- Приходится уговаривать себя, переступить через себя
- Бесконечно возникают отговорки и “препятствия”
- Начинается прокрастинация

**В итоге:** переключаешься, не достигнув результата.

## 2 Алгоритм достижения цели

1. Поставь цель по технологии **SMART**
2. **Определи “барьеры”** и необходимые ресурсы для достижения цели
3. **Выбери инструменты для достижения цели**, которые не дадут тебе слиться
4. **Напиши план своих действий**
5. Начни действовать **СЕГОДНЯ**



# 1. Поставь цель по технологии SMART

**С** КОНКРЕТНАЯ (Specific)

**М** ИЗМЕРИМАЯ (Measurable)

**А** ДОСТИЖИМАЯ (Achievable)

**Р** РЕАЛИСТИЧНАЯ (Relevant)

**Т** ОГРАНИЧЕНИЕ ВО ВРЕМЕНИ (Time bounded)

# Примеры:

## Здоровье и спорт:

Я вешу 80 кг (подробно описываешь замеры бицепсов, талии, бедра, икр) 1.12.2021

## Окружение:

Я состою в клубе "Суперчеловек" в окружении активных, целеустремленных, счастливых людей на 1.12.2023.

## Карьера и бизнес:

Я владею детской школой по плаванию в Киеве на 1.08.2024 год. Моя ежемесячная чистая прибыль, которую приносит школа - 10.000\$.

## Финансы:

У меня есть несколько источников пассивного дохода в размере 7.000\$ на 1.05.2025

## Отношения:

Я лечу с красивой брюнеткой в мае 2021 года в Таиланд

## Личностный рост:

Я посещаю тренинг управления финансами для собственников бизнеса в Москве, который проходит с 1 по 5 мая 2020 г

## Яркость жизни:

Я посещаю Бразилию/Аргентину/Исландию/Вьетнам/Японию в 2022 году

## 2. Определи “барьеры” и необходимые ресурсы для достижения цели

**Барьеры** — то, что препятствует достижению цели: страхи, ограничивающие убеждения

**Ресурсы** — то, что необходимо в достижении цели: знания, навыки, окружение

Цели	Страхи	ОУ	Знания	Навыки	Окружение	Прочее



3. Освой инструменты достижения цели,  
которые не дадут тебе слиться

## 3.1 Планируй

- Планируй день, неделю, месяц в своем ежедневнике.  
**6П - правильное предварительное планирование препятствует падению производительности**
- Каждый вечер составляй дела на завтра, переноси туда не законченные дела за сегодня, а затем планируй новые. **+25% к производительности**
- Всегда работай по списку. **Если добавилась задача, то сперва внеси ее в список.**
- “Съешь лягушку” или начинай выполнять задачи на день с наиболее неприятных и сложных. **Старая притча гласит: если первым делом с утра Вы должны съесть живую лягушку, утешением может служить то, что это самое плохое, что может случиться с Вами за весь день**
- «Бифштекс из слона» Если перед тобой стоит глобальная задача, для решения которой необходимо проделать множество действий, тогда раздели эту работу на части.  
**Не делай из дела слона, порежь его на кусочки.**



## 3.2 Выделяй главное

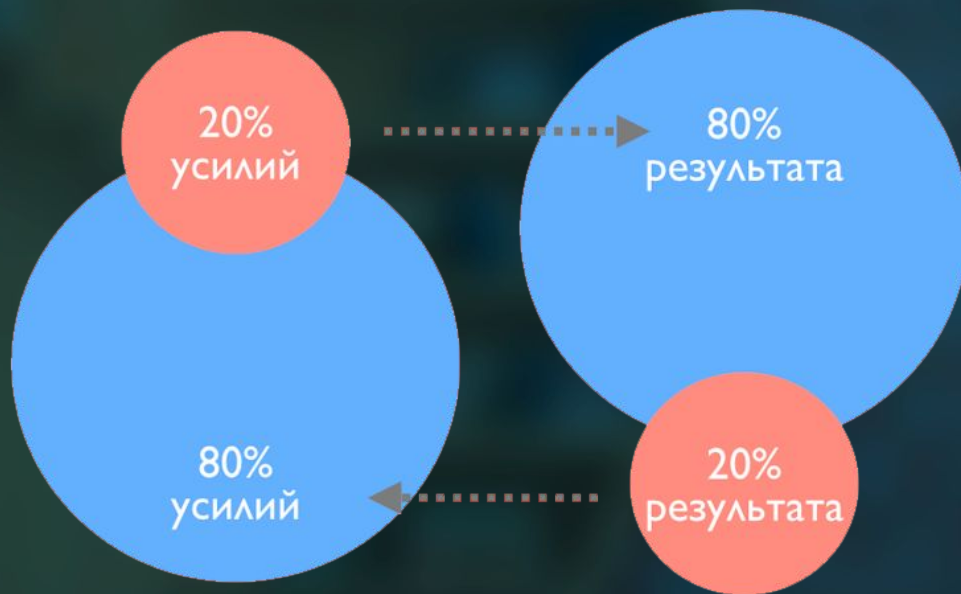
Матрица Эйзенхауэра помогает распределить дела по важности и срочности



## 3.3 Управляй временем

### Принцип Парето. Правило 80/20

80% результата  
дает 20% усилий



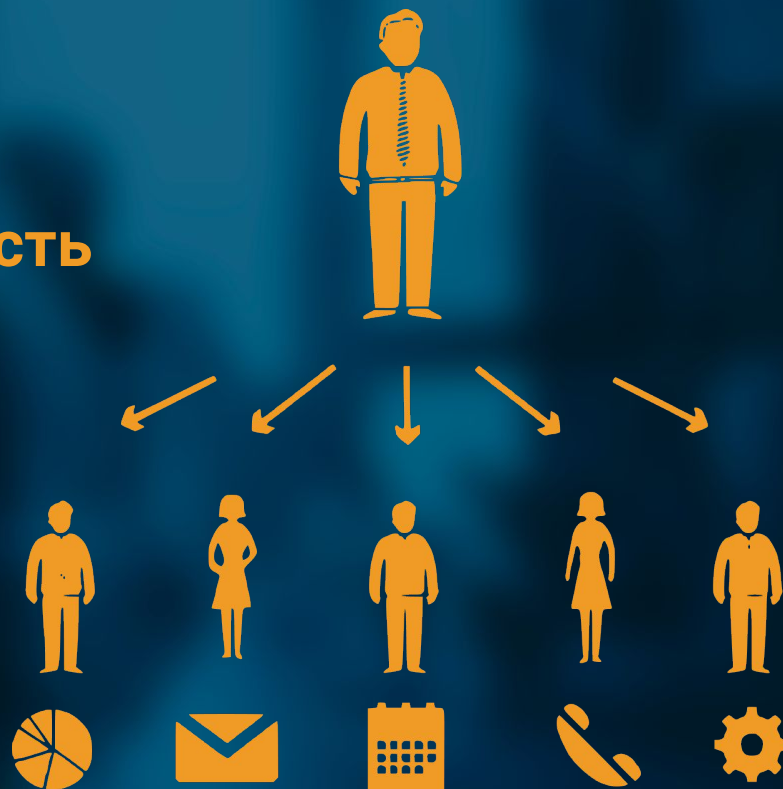
## 3.4 Научись говорить “нет”

Это поможет избежать  
общения с ненужными людьми и  
занятий ненужными делами



## 3.5 Делегируй

Единственное, что нельзя делегировать — **ответственность за твой успех!**



## 3.6 Введи Точки контроля

Разбей цель на задачи



Выбери точки контроля:

- ❖ **Определи значение промежуточных результатов**
- ❖ **Определи срок достижения промежуточного результата**



## 3.7 Веди Отчетность

- По временным интервалам
- По промежуточным результатам





## Инструменты, которые не дадут тебе слиться

- Планирование
- Выделение главного
- Управление временем
- Умение говорить “нет”
- Делегирование
- Сила фокуса
- Точки контроля
- Отчетность

## 4. Напиши план своих действий

Для этого на **СТАРТЕ** программы,  
ты фиксируешь текущее положение,  
затем прописываешь результат,  
которого ты хочешь добиться  
**за 3 месяца и движешься к нему.**



## 5. Начни действовать СЕГОДНЯ

Завтра — это иллюзия,  
существует только **СЕГОДНЯ!**



# **Идеальное время никогда не наступит.**

Вы всегда либо слишком молоды, либо слишком стары, либо слишком заняты, либо слишком устали, либо еще что-нибудь.

**Если вы постоянно беспокоитесь о выборе идеального момента, он никогда не наступит!**



# Алгоритм достижения цели



1. Поставь цель по технологии **SMART**
2. **Определи "барьеры"** и необходимые ресурсы для достижения цели
3. **Выбери инструменты для достижения цели**, которые не дадут тебе слиться
4. **Напиши план своих действий**
5. Начни действовать **СЕГОДНЯ**

# 4 Этапы достижения цели:

1. **Подготовительный:** поиск идей, сбор информации, анализ своих сильных и слабых сторон, составление плана
2. **Исполнительный:** действия! шаг за шагом к своей цели

---

**Одна из главных ловушек в достижении цели — залипание на подготовительном этапе, ожидание идеального момента к действиям!**



5

**Без чего невозможно  
достичь ни одной цели**

# 1. Осознанность

## Каждый день напоминай себе:

- Куда и зачем ты идешь
- Что произойдет, если ты ничего не будешь делать
- Чтобы дойти до цели, надо идти
- Если тебе тяжело, значит ты поднимаешься на гору. Если тебе легко, значит ты летишь в пропасть
- Если ты сдашься, лучше не станет
- Сегодняшний день не вернешь никогда, не заставляй себя жалеть об упущенных возможностях

## 2. Самодисциплина:

- Совершай ежедневные «мини-шаги» к своей цели
- Доводи начатые дела до конца
- Справляйся с мимолетными слабостями, которые отдаляют тебя от цели
- Определи свои правила, которые ты не в праве будешь нарушать



# Уилл Смит - Делай ЭТО в Течение 21 Дня!

Только 1% Людей Делают ЭТО! Лучшая Мотивация!



<https://www.youtube.com/watch?v=FAvGmUq9v-8>



# Правило 1%





6

**Кто ты? Человек -  
результат или человек  
- процесс**



# Человек - результат





# Человек - процесс





# Выводы пятого урока

1. **Время — бесценный ресурс.** Используй его эффективно.
2. Отсутствие самодисциплины **сводит на нет все твои начинания!**
3. Если мы знаем 100%, делаем 5%, потом читаем еще одну книгу, знаем 200%, а все равно делаем 5% — результативность прочитанная книга не повышает. **Процесс получения новой информации гораздо приятнее процесса выполнения простых вещей, которые делать тяжело.**
4. Не залипай в “теоретическом” этапе, **результат в большей степени зависит от твоих действий.**
5. **Успешные люди —** это не те, кто больше всего знают, а **те, которые научились не откладывать на завтра.** Не жди подходящего момента, **начни действовать СЕГОДНЯ.**



# Задание 5-го урока

## Поставь цели в 7 сферах жизни (30%)

- Поставь цели по технологии SMART
- Определи “барьеры” и необходимые ресурсы для достижения цели
- Выбери инструменты для достижения цели, которые не дадут тебе слиться
- Пропиши план своих первых шагов
- Начни действовать СЕГОДНЯ

## Рекомендуемая литература по теме:

1. Арнольд Шварценеггер «Вспомнить все: Моя невероятно правдивая история»
2. Брайан Трейси «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку»
3. Дэвид Аллен “Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса”
4. Ричард Бах «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»
5. Ричард Кох «Жить по принципу 80/20»
6. Чарльз Дахигг «Сила привычки»
7. Кэнфилд Дж. «Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей»
8. Стивен Кови, Стив Джонс «Фокус. Достижение приоритетных целей»