

Чек-лист «Хорошо сформированный результат»

Этот чек-лист поможет вам четко сформировать ваши цели и создать ясность в голове и делах. Скажем по-другому – это путеводная звезда, которая будет указывать вам путь. Ведь если у корабля не намечен курс, то он никуда не приплывет. Все, чего мы хотим добиться в жизни начинается с наших целей и возможно вы уже пробовали их ставить, но почему-то не получалось их достигать. И причин на это несколько:

1. Цели были «не вашими», то есть чужими, а подсознание не обманешь – оно в тысячи раз мудрее сознания и будет держать вас в зоне комфорта, не давая внешнему миру сделать вам «больно». Под чужими целями я подразумеваю те, которые навязаны извне – обществом, телевизором, вашими родственниками и так далее.
2. Вы ставили цели, к которым не были готовы - они не умещались в вашу картину мира и поэтому не достигались.

На первый взгляд «постановка целей» кажется легкой задачей. Но то, что большинство людей испытывают проблемы с их постановкой и реализацией, ставит под сомнение значение слова «легко». Видимо переход от текущего состояния, к новому не так прост, как кажется.

В этом чек-листе мы определим ключевые факторы, которые позволят нам понять чего хотим именно **МЫ**, и организовать свои реакции таким образом, чтобы могли сделать конкретные шаги в сторону воплощения наших желаний. С его помощью вы также сможете оказать помощь вашим близким, друзьям, коллегам, команде, пациентам в достижении их целей, направляя к более глубокому осмыслению.

Использование такой модели в проектировании целей совместно с другими людьми позволяет избежать многих проблем, которые возникают в процессе взаимодействия. Как правило, такие проблемы возникают с людьми:

- которые не чувствуют себя готовыми к изменениям;
- которые на самом деле не хотят меняться;
- которые боятся изменений в силу неизвестности будущего и так далее.

Используя эти критерии, мы можем вступать в плодотворное взаимодействие в сфере бизнеса, отношений и терапии. Это незаменимое средство в переходе на новый уровень во всех сферах жизни. Это создает новую ориентацию и позволяет совершить квантовый скачок всеми, кто вовлечен во взаимодействие – ориентацию на решение проблем(я именую это «задачами») и достижение целей.

Ниже приведен список вопросов, ответив на которые, вы сможете понять «что делать», «как делать» и «когда делать». Отнеситесь к заполнению со всей ответственностью, в конце концов это ваша жизнь и вам решать, как ее прожить.

Ключевые критерии, делающие результат хорошо сформированным.

| | |
|---|--|
| <p>1. <i>Сформируйте результат позитивно, ответив на следующие вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Чего вы хотите? • Чего вы хотите на самом деле? • Достаточно ли конкретно вы описали то, чего хотите? • Описывает ли ваша цель то, чего вы не хотите? • Вам удалось избежать коварного отрицания в формулировке цели? • Что бы произошло, не будь у вас проблемы, которая вас так тяготит? • Если бы у вас была видеозапись вашей цели, что бы мы там увидели и услышали? | <p>Пример: «Я не хочу судить других». Фраза с отрицанием «не» снова напоминает нам о том, от чего мы хотим избавиться. Наше подсознание не воспринимает «не» и реализует все ровных счетом наоборот.</p> <p>Пример: Я прихожу в салон и покупаю за наличные новый автомобиль, стоимостью шесть миллионов рублей, марки Lexus RX, белого цвета, с коричневым кожаным салоном, на дисках 20 размера. Консультант оформляет все бумаги, передает ключи и т.д. а также поздравляет с новым приобретением. Это позволило бы мне быстрее и комфортнее передвигаться, прибавило бы статуса и уверенности в себе.</p> <p>Важно: Опишите ее как можно точнее. Детали-детали.</p> |
| <p>2. <i>Ответьте на вопрос, что вы можете начать или продолжать делать в будущем – в тех видах деятельности, которые лежат в вашей сфере ответственности.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Зависит ли цель от других? • Зависит ли ваша цель от того, что вы можете сделать самостоятельно? • Нашли ли вы какую-нибудь деятельность, которой вы готовы отдать время и силы? • Можете ли вы держать свои действия под контролем по достижению цели? • Находится ли она в пределах вашей ответственности? • Что конкретно вы могли бы предпринять на этой неделе, чтобы облегчить свои проблемы либо полностью их устранить? • Назовите что-нибудь, что вы могли бы сделать прямо сегодня, чтобы начать двигаться в желаемом направлении. | <p>Примеры:</p> <p>«Я хочу, чтобы меня любили» Частично зависит от меня в тех-то вопросах. Обучение игры на гитаре. Да, могу, потому что будет сформирована новая цель. Да, цель находится в зоне моей ответственности.</p> <p>Важно: Только вы ответственны за все, что с вами происходит в жизни – это необходимо осознать. Никто вам ничего не должен.</p> <p>Составить план развития, привлечь новых сотрудников, сделать рекламу и т.д.</p> <p>Создать новое меню.</p> <p>Заполнить этот чек-лист😊</p> |

| | |
|--|--|
| <p>3. <i>Определите контекст – когда, где, с кем и т.д.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Достаточно ли конкретно вы указали время, условия и прочие детали, которые необходимы для достижения вашей цели? Укажите место, обстановку, характер взаимоотношений, пространство, людей и т.д. – все, что связано с вашим новым образом мышления, чувствования, поведения, общения и т.д. Определили ли вы, где не хотите демонстрировать эту форму поведения? | <p>Не надо писать: «Я хочу похудеть». Укажите точно, какой вес вы хотите сбросить и за какой период времени. «Я хочу сбросить 10 килограммов за два месяца».</p> <p>Важно: Это даст вашему мозгу конкретную информацию, которую он сможет однозначно воспринять и «сложить пазл» воедино из тех ресурсов, которые нужны.</p> <p>Я создаю бизнес, который будет приносить пользу в сфере ..., командой из пяти человек, в офисе расположенном У нас есть необходимое оборудование, связи, мы чувствуем себя прекрасно, каждый день мы устраиваем планерки.</p> <p>Пишите как можно подробнее.</p> |
| <p>4. <i>Сформулируйте вашу цель в терминах, базирующихся на сенсорном(чувственном) опыте.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Точно ли ваша формулировка цели описывает то, что вы будете видеть, слышать и чувствовать? Устранили ли вы из формулировки все абстрактные и неопределенные слова, и добились ли того, чтобы формы поведения, к которым вы стремитесь, можно было снять на пленку? Можно ли язык вашей формулировки назвать языком «вижу-слышу-чувствую»? | <p>Пример: Вместо «Я хочу излучать обаяние в отношениях с людьми» - «Я хочу улыбаться и тепло приветствовать людей, обмениваясь рукопожатиями и называя их по имени, видя их радость на лице от нашей встречи...»</p> <p>«Я отдыхаю на пляже с мелким, хрустящим песком, красивыми пальмами с большими, зелеными листьями, голубым и прозрачным морем»</p> <p>Важно: Максимум деталей. Вы должны почувствовать прилив сил от того, что пишете – это должно вас заряжать положительной энергией.</p> |
| <p>5. <i>Разбейте вашу цель на последовательность мелких шагов и стадий.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Разделили ли вы то, к чему стремитесь на части приемлемого размера? Не кажется ли вам ваша цель непосильной? Сформулирована ли ваша цель таким образом, что вы можете ее «проглотить одним глотком»? Можете ли вы назвать <i>что-нибудь конкретное</i>, что вы могли бы сделать для продвижения к вашей цели уже сегодня? | <p>Пример: Не формулируйте цель как «я напишу книгу», а как «я буду писать по две страницы в день».</p> <p>«Не сброшу 30 килограммов», а «при каждом приеме пищи я буду съедать на 10 кусков меньше!», «перед едой я буду выпивать стакан воды», «по возможности буду подниматься пешком по лестнице».</p> <p>Важно: «Слона» всегда проще и быстрее съесть по кусочкам. Если вы чувствуете, что образовался «груз» в душе и кажется, что не справитесь – дробите на еще более мелкие части, до того момента, пока не будет улыбки и фразы в голове «Вот теперь точно все».</p> |

| | |
|---|--|
| <p>6. <i>Загрузите описание вашей цели и планов как можно большими ресурсами.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Какие ресурсы вам понадобятся, чтобы превратить ваши мечты в реальность? • Нужно ли вам больше уверенности во время публичных выступлений и важных переговоров? Если да, то записали ли вы это в качестве подцели? • Подумайте и опишите, как вы будете идти к вашей цели в течение ближайших нескольких недель, и ответьте, какие еще ресурсы вам потребуются. | <p>Пример:</p> <p>Связи в налоговой, инвестиции финансов в размере одного миллиона рублей, офисная техника(принтер, 10 ноутбуков, роутеры, телефон), помещение под офис, персонал.</p> <p>Настойчивость, гибкость, уверенность, умение самостоятельно находить нужную информацию, хладнокровие, ясность мыслей и т.д.</p> <p>Важно: Перечислите все, что необходимо, в рамках контекста, который вы описывали раньше. И разбивайте все на мелкие части.</p> |
| <p>7. <i>Укажите признаки достижения цели.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Как вы узнаете, что достигли цели? • Можете ли вы назвать конкретные признаки этого? • Какие сенсорные сигналы укажут вам на то, что вы добились того, чего хотели? • Что укажет вам на то, что вы достигли цели и можете отдохнуть или отпраздновать это событие? | <p>Пример:</p> <p>Я вижу, что перед моим домом стоит новый БМВ синего цвета, а я держу в руках от него документы, в которых указан владелец в лице меня(ФИО). Я подхожу и открываю дверь. В салоне пахнет кожей. Я сажусь за руль, завожу двигатель и еду по своим делам.</p> <p>Я пробегаю за 10 минут 5 километров, о чем свидетельствуют данные на секундомере☺ Я достиг цели и поэтому полечу отдохнуть на 10 дней в Мексику☺</p> |
| <p>8. <i>Сделайте цель притягательной.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ваша цель манит вас? • Подстегивает ли она вас, заставляя достичь ее? • Сулит ли она вам захватывающее будущее? • Испытываете ли вы чувство радости и восторга при том, когда думаете о ней? • Цели всегда должны быть заманчивыми – ваша цель такова? • Что нужно, чтобы сделать ее еще более притягательной? | <p>Пример:</p> <p>Да, цель действительно отличная. Когда я думаю о ней, мне тут же хочется начать действовать, и она наполняет меня энергией. Я чувствую радость и наслаждаюсь каждым днем в ожидании ее реализации.</p> <p>Важно: Не врите себе. Чувствуйте, что происходит внутри. Наблюдайте изменения. Ваш мозг может вас обмануть, а вот душа всегда выдает верные сигналы.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>9. <i>Проведите экологическую проверку.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Совместима ли эта цель с другими вашими целями, ценностями и вашей жизнью в целом? • Протестуют ли какие-нибудь грани вашего «я» против того, к чему стремитесь? • Что происходит, когда вы погружаетесь в себя и пытаетесь почувствовать, готовы ли принять эту цель всем своим существом? • Улучшает ли она вашу жизнь? • Дает ли она что-нибудь для развития вашей личности? • Экологична ли она по отношению к миру, людям? | <p>Важно: Если вы чувствуете, что ощущается какой-то дискомфорт, неуверенность и так далее, подумайте, что именно вызывает эти чувства. И проработайте этот момент. Выпишите все убеждения, которые, по вашему мнению, могут помешать в осуществлении цели. И старайтесь не допускать в свои мысли о том, что-то не получится.</p> <p>«Он просто не знал, что это невозможно и именно поэтому у него получилось»</p> |
|---|---|

Использование этих критериев по отношению к себе или другим обеспечит контроль качества целей. А это значит, что мы кодируем их в нашем мозгу, как хорошо сформированные относительно будущего, которое мы хотим создать. Квалифицированная постановка целей приведет нас туда, куда мы хотим попасть!