

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 избегать 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. Сформируйте результат позитивно, ответив на следующие вопросы:</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. Ответьте на вопрос, что вы можете начать или продолжать делать в будущем – в тех видах деятельности, которые лежат в вашей сфере ответственности.</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: «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. Определите контекст – когда, где, с кем и т.д.</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 расположенному У нас есть необходимое оборудование, связи, мы чувствуем себя прекрасно, каждый день мы устраиваем планерки.</p> <p>Пишите как можно подробнее.</p>
<p>4. Сформулируйте вашу цель в терминах, базирующихся на сенсорном(чувственном) опыте.</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:</p> <p>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. Разбейте вашу цель на последовательность мелких шагов и стадий.</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 что-нибудь конкретное, что вы могли бы сделать для продвижения к вашей цели уже сегодня? 	<p>Пример:</p> <p>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. Загрузите описание вашей цели и планов как можно большими ресурсами.</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: 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. Укажите признаки достижения цели.</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: 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. Сделайте цель притягательной.</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: 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. Проведите экологическую проверку.</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.</p> <p>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!