

Ценности и цели!

«Смысл и цели зовут людей вперед, а их отсутствие ведет к депрессии, вялости и ухудшению здоровья.»

Джон Уитмор

***Начни управлять своей
жизнью !***

Константин Скурыгин

<http://professional2.ru/>

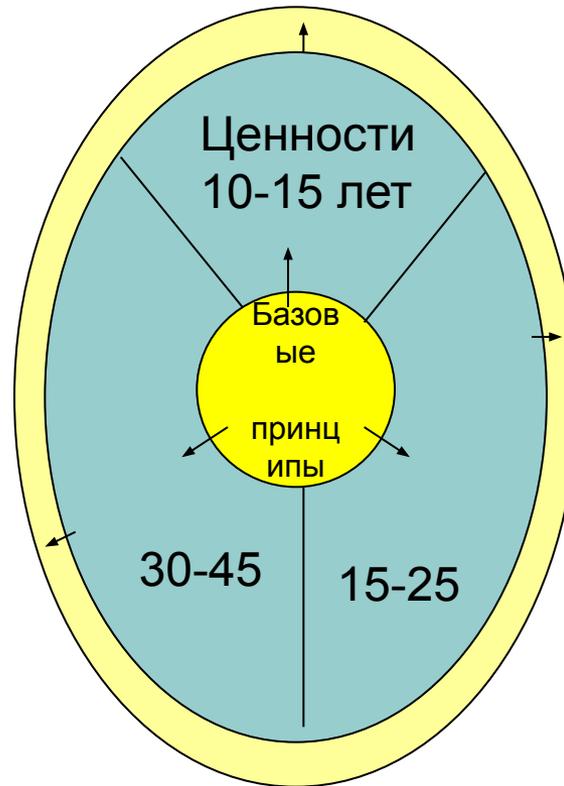
Из этого курса Вы узнаете:

1. КТО ВЫ? Как определить свои ценности?
2. Что такое видение будущего? И как это работает.
3. Что такое колесо баланса и Как применять этот инструмент в своей жизни?
4. Как правильно поставить цели?
5. Как разбить цели на задачи? (стратегия).
6. Как назначить ресурсы на задачи?
7. Какова цена ваших целей? (Или как получить ответ на вопрос - будете ли Вы достигать свою цель или нет?).
8. Что такое Статистика и ее значение при достижении цели?
9. Формула ДГД

ШАГ №1

КТО ВЫ?

Базовые принципы!



Ценности - основа для Ваших целей.

Что такое ценности?

В каждый момент времени, человек имеет некоторый набор представлений о себе, о внешнем мире, имеет определенные увлечения, стремления и пр.

Из этого комплекса представлений у Вас формируются жизненные ценности.

Наиболее распространенные ценности - финансовое благополучие, Отношения, семья, дело жизни, карьера, Здоровье, путешествия, хобби, саморазвитие ...

Для, кого-то ценностью является саморазвитие, для кого-то секс, для кого-то покорение горных вершин, автомобиль, социальное положение, карьера, дом, семья, какие-то навыки ...

В любом случае при определении ценности вы должны руководствоваться своими внутренними ощущениями.



...

Как определить свои ценности?

То, что является ценностью для одного человека, может быть совершенно неважным для другого. По этому, спросите себя, что для меня ценно на самом деле и составьте список ценностей. Не важно, сколько пунктов будет в Вашем списке, в дальнейшем вы отсеете те ценности, которые не являются вашими, а некоторые ценности сольются в одну. Следующий шаг – это первая проверка перечня ценностей.

Прочтите первую ценность в Вашем списке, отложите список в сторону и постарайтесь представить эту ценность, постарайтесь почувствовать ее.

Если к ценности нет чувств, значит она не Ваша. Даже если вы думаете, что круто быть таким-то, таким-то или иметь то-то, то-то - правило одно **ЕСЛИ ЧУВСТВ НЕТ – ЭТО НЕ ВАША ЦЕННОСТЬ!**

Это ценность, навязанная Вам социумом и в данный момент Вы это осознаете. Дальше Вы делаете выбор - стремитесь к чужим ценностям или оставить свои.

Таким образом проработайте весь список ценностей и оставьте только те, которые **ВАШИ**. Не жалейте того, что не является для Вас ценностью, а просто считается «крутым». Действия в тех областях, которые Вам не важны будут только тянуть из Вас энергию и тратить Ваше время и счастья Вам не добавят.

И так, список ценностей готов.



Задание №1

1. Составьте перечень Ваших базовых принципов.
2. Составьте список **ВАШИХ** ценностей.

ШАГ №2

Видение будущего!

Видение будущего.

Видение будущего – это представление того, каким Вы хотите быть в будущем, какое окружение, какая обстановка, какая машина, какое здоровье ...

На самом деле представление того, какой вы хотите видеть свою жизнь в будущем, это не мало Важный этап в формировании Ваших целей, а точнее - это фундаментальный этап формирования целей.

Видение – это по сути мечта. Это то чего вы хотите. Это желание. Исходя из Ваших ценностей Вы можете сформировать цельную картину той жизни, которой Вы хотите жить.

К примеру, через 5 лет я занимаю должность начальника отдела (или имею свой бизнес), у меня семья, два раза в год я отдыхаю в разных странах, я владею английским языком, отжимаюсь от пола 100раз, я здоров и полон сил

.....

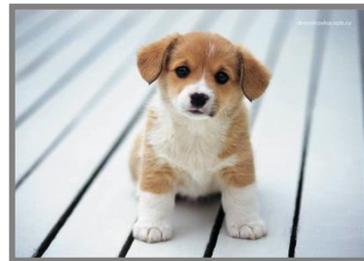
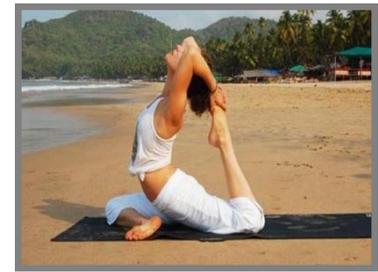
Важно окунуться в это видение, представить что это происходит на самом деле, почувствовать запахи, увидеть окружение. Это не обязательно должна быть визуальная картина, но ощущение и как можно более яркое представление будущего почувствовать необходимо.

В результате пробуждается ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ.

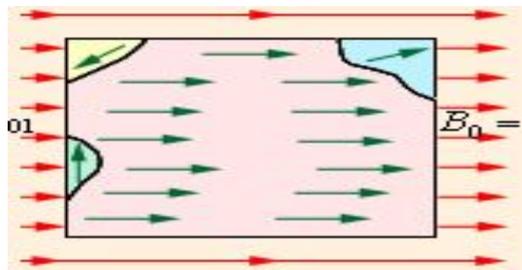
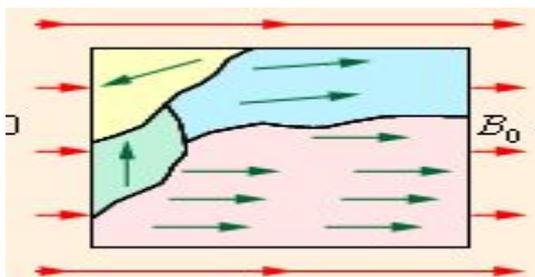
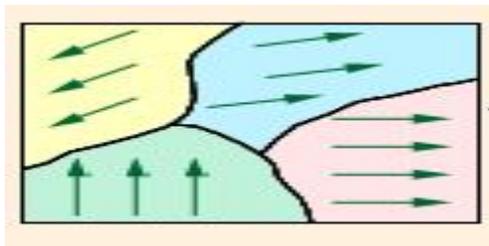
Вот Вы уже видите как прекрасно это будущее и автор этого будущего Вы

Все великие достижения были реализованы именно благодаря мечте. Это первостепенный мотиватор.

Именно в этот момент принимается решение -этому БЫТЬ. И от этого зависит достигните ли Вы своих целей или нет.



Еще раз о ценностях видении будущего.



Вспомогательный инструмент – колесо баланса



Задание №2

1. Опишите подробно свое нынешнее состояние.
2. Напишите рассказ (3-5 страниц) на тему «Мой обычный день через 5 лет».
3. Нарисуйте колесо баланса Вашей жизни.

ШАГ №3

Цели!

Как правильно поставить цели?

Формула КИПРО (SMART)

К - конкретность

И - измеримость

П - подконтрольность

И - реалистичность

О – определенность во времени

Внимание! ВАЖНО!

Цели необходимо формулировать позитивно!!!

После формулировки целей проверьте их на соответствие каждому пункту Формулы КИПРО.

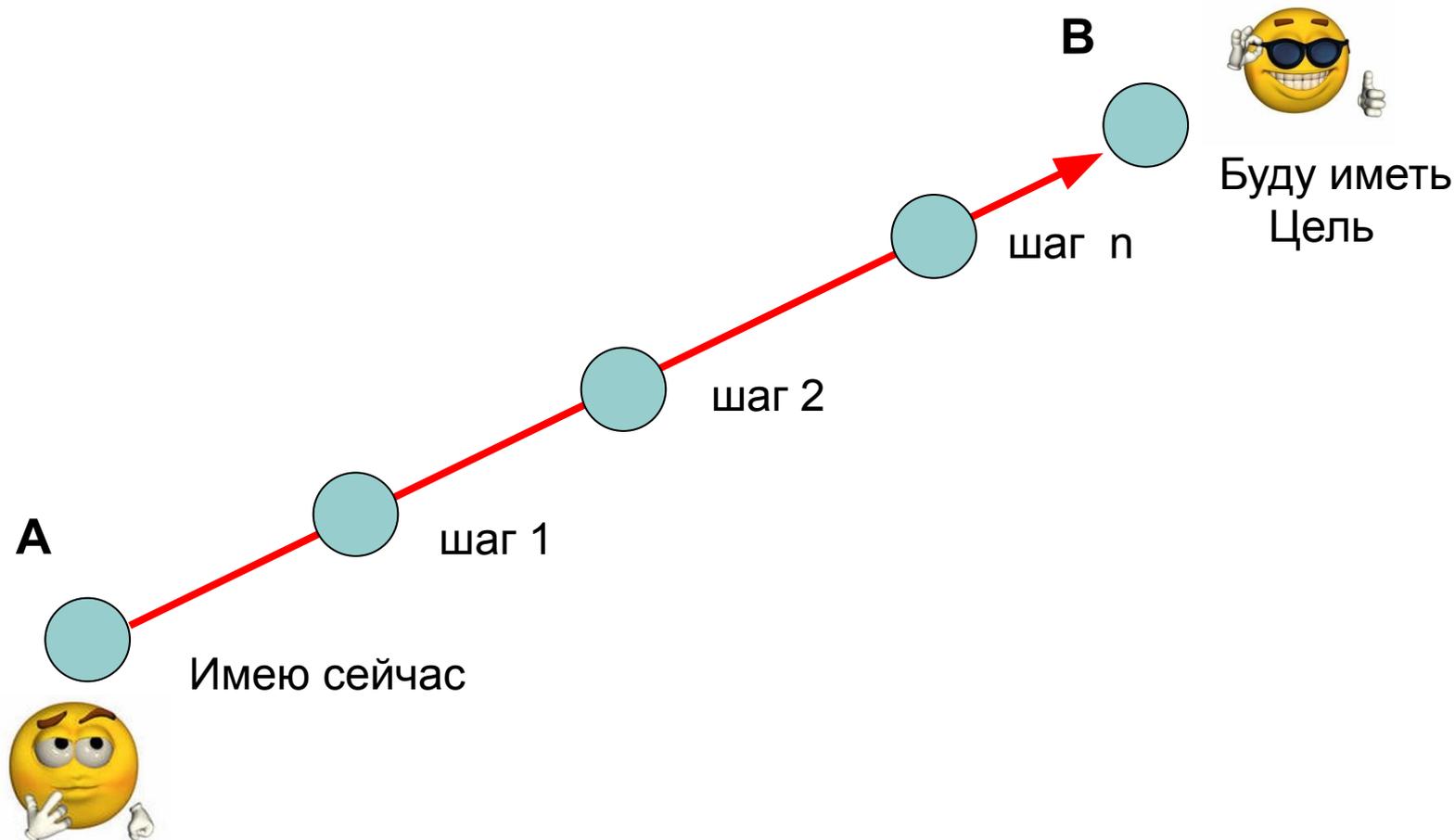
Иерархия целей. Приоритеты.

1. Главная цель
2. Вторая по важности
- 3.

Главная цель должна постоянно находится в фокусе !

**То, чему уделяется Ваше внимание –
растет (развивается).**

Стратегия достижения цели.



Назначаем ресурсы для решения каждой задачи

Для первых трех шагов детально назначаете ресурсы

Ресурсы:

1. Время
2. Инструменты
3. Деньги
4. Подрядчики
5. Помещения

.
.
.

Все то, что необходимо для решения этих задач.

Для последующих шагов назначаете ресурсы настолько подробно насколько они просматриваются .

По мере прохождения первых трех шагов возможно появление нового видения ситуации и нужно будет корректировать ресурсы, а возможно и шаги.



Определяем – где будем брать ресурсы.

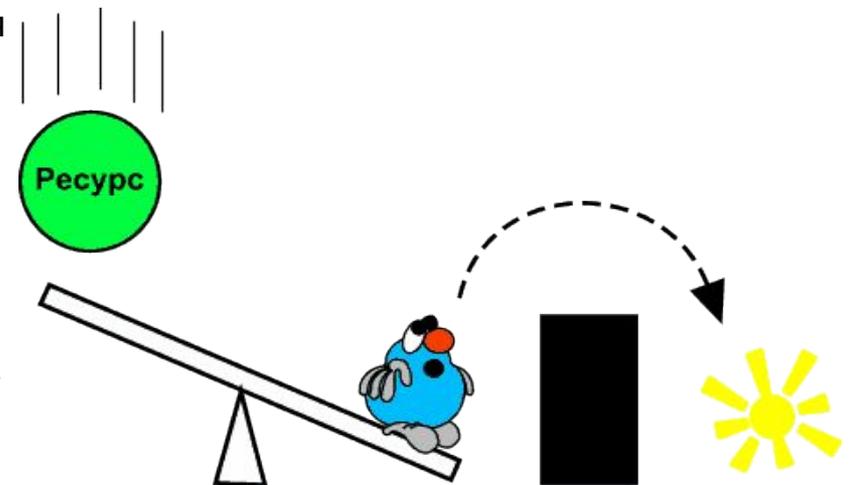
После того как ресурсы на каждый шаг назначены Вы должны определить – где будете брать эти ресурсы!

Так как если у Вас не будет ресурса для решения задачи Вы ее не решите. Или как это часто бывает ресурсы будут добываться по ходу, отнимая время и, как правило, в ущерб другим задачам.

Таким образом, информация о ресурсах должна быть подготовлена и хорошо просматриваться.

Это не значит, что если в ходе решения задачи Вы увидите источник более выгодных ресурсов или более продуктивный шаг Вы не должны будете этим воспользоваться! (потому, что это просто глупо)

Но иметь понятие как Вы будете решать задачу и какими ресурсами должно быть в самом начале.



Задание №3

1. Сформулируйте главную цель.
2. Разбейте эту цель на шаги.
3. Назначьте ресурсы на каждый шаг.

ШАГ №4

Цена, статистика и мудрая формула!

Какую цену Вы готовы заплатить за Ваши цели?

Любые изменения имеют свою цену!

Какую цену Вы готовы заплатить, чтобы достичь свои цели, чтобы достичь того будущего, которое Вы уже имеете в Вашем воображении?

Задайте себе этот вопрос и честно ответьте на него.

Готовы ли Вы заплатить те ресурсы, которые назначили на каждый шаг?

Готовы ли Вы заплатить выход из зоны комфорта, который неизбежен при любых изменениях?

Если готовы – Вы цели достигните, если нет – нет.

Ведение статистики при достижении целей.

Что такое ведение статистики ?

1. Определяете показатели (показатели должны быть измеримы).
2. Определяете значение этих показателей в тот момент, когда Вы цели достигнете (некоторые из них мы уже прописали при постановке целей).
3. Распределяете значение этих показателей по шагам (значение, которое этот показатель должен иметь на каждом шаге)
4. Определяете с какой периодичностью Вы будете контролировать эти показатели и как будете фиксировать.



Ведение статистики по показателям позволит Вам непрерывно следить за прогрессом в достижении Ваших Целей !!!

Если показатели не растут, значит Вы что то делаете не так. Ведение статистики позволит выявить проблему на ранних стадиях.

Устранив проблему Вы продолжите движение к цели и достигните ее в срок !!!

Формула ДГД

Думать



Говорить



Делать



"Человека определяют не заложенные в нём качества, а лишь его выбор".

Профессор Дамблдор