

# КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОСТИГАТЬ ИХ





Успешным в жизни  
можно быть

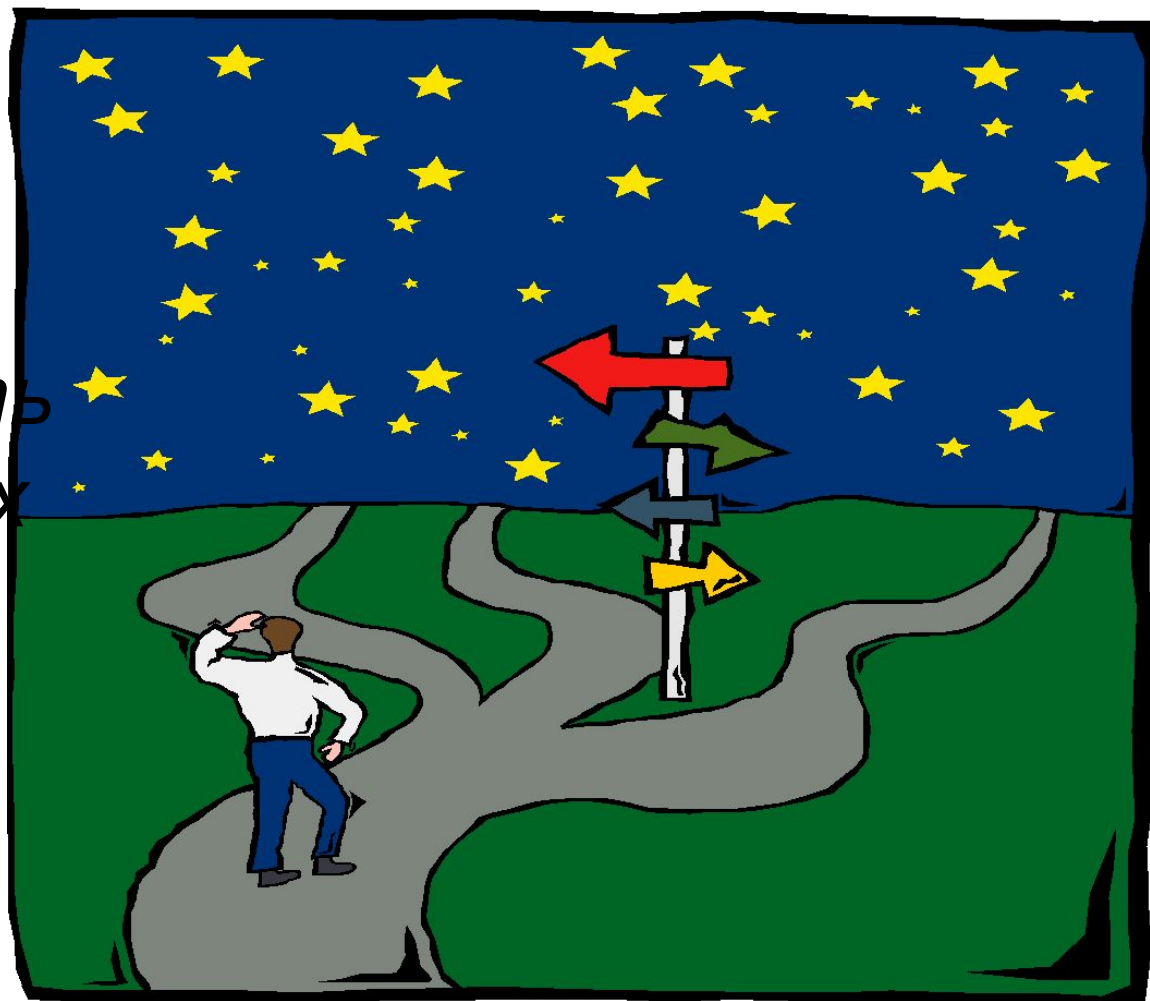
Для этого необходимо  
хотеть, представить,  
почувствовать,  
действовать



WWPCAPITAL

---

*Помните – человеком  
управляет желание,  
а желанием можно управлять  
с помощью целей, точнее, их  
грамотной постановки*



WWPCAPITAL

# ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ ПОМОГАЕТ ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОГО

1. **Ясность.** Вы точно знаете, чего именно хотите достичь и начинаете замечать нужные возможности. Ваш мозг тут же начинает искать возможности заработать или получить желаемое законным путем. Смутно представляя, чего вы хотите от жизни, обрести желаемое будет очень сложно.

2. **Фокусировка.** Представьте, что вы бросаете дротики в мишень. Ваша цель – это «яблочко». Вы становитесь в нескольких шагах от мишени, прицеливаетесь и бросаете дротик. Такой подход с максимальной вероятностью приведет к попаданию в заветную красную точку, стоит лишь потренироваться.

А если бы вы бросали дротик, не целясь, или вообще не в сторону мишени... Шанс попасть в нее сразу уменьшается в тысячи раз.

Фокусируясь на нужной цели, вы на своем уровне достигнете ее самым быстрым способом.

3. **Регулярность в действиях.** Наличие четкой цели уже само по себе будет мотивировать вас к совершению регулярных действий.

Постоянство – сила!



# Самый известный подход к постановке целей называется «SMART»

<b>S</b> - Specific (Определенная)	Чем понятнее вы сформулируете объект цели, тем вероятнее ее достигните. Например, цель может звучать так: «Купить двухкомнатную квартиру в Москве»
<b>M</b> – Measurable (Измеримая)	Четко формулируйте все параметры будущей цели: место, цвет, модель, расстояние и другие, важные для вас. Если вы хотите достичь количественного показателя, задайте его в абсолютных единицах. Например, зарабатывать 100 000 рублей в месяц, если сейчас зарабатываете 50 000 рублей. Если речь идет о качественном показателе, то нужно обозначить его понятным образом, например: «Переехать на ПМЖ из Самары в Москву»
<b>A</b> – Attainable (Достижимая)	Это значит, что ваша задумка выполнима в принципе. Например, переночевать на Марсе в палатке вряд ли удастся, как бы упорно вы к этому не стремились
<b>R</b> – Relevant (Актуальная)	Подразумевается, что цель должна быть нужная именно вам, а не навязанная извне. Подумайте, приведет ли вас достижение заявленной цели к чему-то большему – ощущению гармонии внутри и счастью. Будьте честны перед собой. Например, если вы хотите переехать в другую страну или город только потому, что «в вашем захолустье делать нечего» или «здесь мало платят». Взвесьте минусы и все предварительно просчитайте. Может намного проще что-то изменить в себе или на той работе, где вы сейчас трудитесь, чем все переворачивать и столкнуться с непредвиденными обстоятельствами в процессе переезда
<b>T</b> – Time-bound (ограниченная во времени)	Очень важно, чтобы ваша цель была достигнута к определенному сроку или дате. Так вы правильно распределите усилия на пути ее достижения. Записывайте цель в настоящем времени, начиная со слова «Я». «Я достигаю того-то к 20 декабря 2020 года»



---

## Пример правильной цели по SMART


Я покупаю автомобиль БМВ Х6 черного цвета не старше 2018 года, с пробегом до 100 000 километров, не дороже 2 500 000 рублей к 1 января 2021 года на деньги, заработанные в компании WWPC

## Пример НЕправильной цели по SMART

Хочу купить машину БМВ Х6



---



# **КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОСТИГАТЬ ИХ: ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ**



# Шаг 1. Четко определите, чего вы **ХОТИТЕ**

Очень важно записывать цель, начиная со слова «Я» и говорить о ней **в настоящем времени**, как будто это уже **свершившийся факт**:

- ✓ Я зарабатываю 500 000 рублей в месяц
- ✓ Я живу в Сочи
- ✓ Я езжу на БМВ





## Шаг 2. Напишите свою цель на бумаге

Выбранную цель нужно зафиксировать на бумаге, записав от руки, а не напечатав на компьютере! Именно так наше сознание лучше воспримет ее и затем передаст в подсознание, которое будет трудиться над достижением цели круглосуточно.

**УПРАЖНЕНИЕ!** Задействуя силу подсознания, рекомендуют также решать сложные задачи или принимать судьбоносные решения. Упражнение проводится на ночь. Перед сном запишите от руки ваш вопрос на бумаге и сразу ложитесь спать. Как правило, на утро в голову приходит самый верный и простой ответ или способ решения задачи.



## **Шаг 3. Установите крайний срок достижения цели**

Используйте предлог «к» или четкую дату:

- ✓ к 1 сентября 2021 года я покупаю однокомнатную квартиру в Сочи;
- ✓ 1 декабря 2020 года я зарабатываю 500 000 рублей в месяц.



## Шаг 4. Составьте список всего, что поможет вам достичь цели

- ✓ встретиться с таким-то человеком;
- ✓ научиться тому-то;
- ✓ заработать столько-то;
- ✓ сделать то-то.



## Шаг 5. Организуйте план из полученного списка

На этом этапе вам нужно ранжировать полученный список. Напротив каждого пункта поставьте буквы: A, B, C, D.

A – самые важные задачи, а D, соответственно, – самые малозначимые.

У вас получится 4 категории. Теперь в каждой из них расставьте приоритеты.

Присвойте самой важной на ваш взгляд задаче из категории A, цифру 1.

У вас получится A1, менее важной – A2 и так далее.

В итоге вы получите список задач по 4-м категориям (ABCD), где каждая будет ранжирована еще по номерам от первого до последнего.



## Шаг 6. Немедленно приступить к действию

---

Ключевое правило! **Не приступить к выполнению задач из категории «В», пока не выполнены все задачи из категории «А»**



**ПРЕУСПЕВАЮЩИЕ ЛЮДИ** отличаются от неудачников тем, что действуют безотлагательно!

**ЛЮДИ, НЕ ДОСТИГАЮЩИЕ СВОИХ ЦЕЛЕЙ** все время откладывают выполнение важных дел под разными предлогами или занимаются неважными вещами.

