

цели





В жизни главное МОТИВ!

- Деятельность – это такое взаимодействие человека и среды, в процессе которого он добивается какой-либо сознательно поставленной цели. Общая структура любой деятельности и действия может быть представлена так: цель – мотив – способ – результат.
- Мотив – это внутреннее побуждение человека к деятельности. Мотивами могут быть потребности, интересы, стремления, чувства и мысли.
- Очень важно уметь разобраться в том, что хочет делать и делает человек. Но еще важнее уметь разобраться в том, по каким мотивам он так поступает.

Как правильно формулировать цель

- Любая цель должна формулироваться позитивно. Вместо «выбраться из троечников» должно звучать «получить хорошие оценки», вместо «перестать быть заурядной личностью» - «развить свои творческие способности». Если человек пренебрегает этим правилом формулирования цели, он будет постоянно наталкиваться на трудности и психологические барьеры, мешающие достичь желаемого.
- Существует очень простой способ проверить, позитивно ли сформулирована цель. Для этого достаточно представить, что она уже достигнута. Сложно, к примеру, вообразить себя «переставшим быть заурядной личностью». А вот представить себя человеком, который творчески подходит даже к решению повседневных задач, гораздо проще.

Не думайте о фиолетовом жирафе!

- Частица «не» довольно часто встречается в разговорах между людьми, а также при постановке целей. Например, «больше не опаздывать в лицей». Однако в подобных ситуациях эта частица может сыграть злую шутку, так как выстраивает психологический барьер на пути к желаемому. Дело в том, что частица «не» плохо воспринимается нашим мозгом, а нередко пропускается вообще. Можем провести небольшой эксперимент: внимательно прочтите предложение, которое расположено ниже.

- ***«Не думайте о фиолетовом жирафе!»***

Наверняка многие представили себе как раз фиолетового жирафа, хотя в предложении было написано, что думать о нем не стоит. Точно так же дело обстоит, когда человек ставит себе цель «не опаздывать». В итоге обязательно опоздает и возьмет в долг. Поэтому вместо «не опаздывать» планируйте «приходить вовремя». Почему так происходит?

Цель «вести здоровый образ жизни!»

- Когда человек формулирует ту или иную цель, в уме он создает своеобразную модель результата, которого хочет достичь. Например, когда ставится цель поехать отдохнуть на море, человек представляет себе море, пляж, то, что его будет окружать на отдыхе, что он будет видеть и слышать, как будет себя чувствовать. Эта модель формируется всегда, ведь благодаря ей человек лучше понимает, чего он хочет.
- Когда цель формулируется с частицей «не», для того чтобы вообразить себе желаемый результат, сначала нужно представить то, чего следует избегать, построить первоначально эту модель, а уже потом модель желаемого действия. Однако часто вторую модель человеку построить сложно или он плохо понимает, как она будет выглядеть. Например, в ситуации, когда стоит цель «не курить». Сам процесс курения человек представить может, а вот процесс некурения строится с трудом. Если не курить, то что делать вместо этого? Гораздо разумнее в этом случае поставить цель «вести здоровый образ жизни!».

Достигаем цель с удовольствием!

- Иногда цели настолько расплывчатые, неопределенные, что не мотивируют человека к активности. Цель должна быть сформулирована как можно более конкретно и отражать, чего именно вы хотите добиться. Например, цель «получить много хороших оценок» довольно расплывчата, а вот цель «получить пятерку за контрольную работу по физике» вполне конкретна.
- Цели должны быть достижимыми – это еще одно важное условие их реализации! Некоторые люди, ставя перед собой нереальные цели, которые им не достижь, потом болезненно страдают от «несовершенства мира», который не отвечает их ожиданиям.
- Выбирайте только те способы достижения цели, которые будете использовать с удовольствием. В противном случае путь к намеченному не будет приносить удовлетворения. Во время достижения своей мечты не забывайте наслаждаться процессом ее реализации.

Пошаговая конкретизация

- Составьте ясную картину того, что хотите сейчас и в перспективе.
- Определите иерархию целей, степень важности каждой из них, выделите наиболее значимые для вас цели.
- Определите, реально ли достижение этих целей именно для вас, какие условия необходимы для их достижения, что именно нужно сделать для их воплощения в жизнь.
- Вызовите в себе чувство уверенности в том, что вы действительно хотите достичь именно эту цель и сделать все, что необходимо для ее достижения.
- Работая над конкретизацией целей, ответьте на вопросы:
 - Чего я хочу сейчас?
 - Через 3 месяца я хочу достигнуть...
 - Через год...
 - Через 5 лет...
 - Какая цель для меня самая важная?
 - Почему эта цель важна для меня?
 - Какие еще вопросы важны для меня сейчас?



Определение приоритетов целей

Формулированные цели	Ее значимость для меня	Что будет, если я не достигну цели	От чего придется отказаться для выполнения цели

Для выполнения этой работы вам нужно составить и заполнить таблицу.

- Запишите все свои цели.
- Оцените каждую цель с точки зрения ее важности.
- Попробуйте представить, как сложится ваша жизнь если не достигните цели.
- Определите ценой каких потерь произойдет достижение цели.
- Выпишите ваши цели с наивысшими оценками и классифицируйте их, поставив оценки от 1 до 3.
- Результатом работы должно стать определение самой важной для вас цели, и вы сможете сконцентрироваться на том, что должны сделать для ее достижения.

Шаги к достижению цели

- Возьмите лист бумаги и вверху напишите цель, которую вы хотите достигнуть.
- Назовите столбики: «Что мне нужно сделать?», «Нужные средства», «Порядок выполнения», «Важность действия».
- Сконцентрируйтесь на цели. Начните с обдумывания шагов, нужных для достижения цели. Запишите в первый столбик.
- Перейдите ко второму столбику. Посмотрите на каждое действие, которое вам нужно выполнить, и напротив него перечислите те средства, которые кажутся нужными.
- В третьем столбике пронумеруйте выделенные в первом столбике действия в порядке выполнения.
- В последнем столбике оцените действия по мере важности.

Выбор средств

- Чтобы правильно выбрать средства для достижения цели, можно провести простое, но весьма эффективное упражнение.
- Разделите лист бумаги на три колонки. В первой запишите все свои положительные качества. Не скромничайте, поищите как минимум 10-15.
- Во вторую колонку впишите ваши способности (художественные, математические, организаторские, коммуникативные, склонность к планированию и прогнозированию и т.д.).
- В третью внесите все занятия, которые нравится выполнять и которым с радостью уделяете время. Таких занятий также должно быть не менее 10-15.
- Выполнив это задание, вы уже сформировали приличную базу для достижения цели.

Ищем сильные стороны

- В каждом человеке есть сильные стороны характера, которые можно использовать для достижения цели. Выполните небольшое упражнение, для которого понадобятся лист бумаги и ручка. Разделите лист на две равные части.
- В первую колонку выпишите 10 черт своего характера, которыми вы гордитесь. Даже если с самого начала это покажется не таким простым занятием, посидите и подумайте – эти качества у вас определенно есть. Важным условием в данном упражнении является именно собственная оценка своих качеств, а не то, как считают другие.
- Во вторую колонку запишите несколько черт характера (от 5 до 10), которые вы причисляете к недостаткам. И помните, что любая отрицательная черта в определенных условиях может стать положительной и способна помочь в реализации намеченных планов. Например, вспыльчивость близка активности и инициативности. Запишите напротив каждого указанного недостатка те его стороны, которые в определенных условиях могут превратиться в положительные.

Препятствия

- На пути достижения наших целей препятствиями могут стать личные черты характера. Попробуйте понять, какие именно черты будут мешать осуществлению желаемого.
- Составьте план преодоления каждого препятствия на пути к реализации поставленной цели.

цель	препятствие	способ преодоления

Я достигну свою цель!

- Упражнение для формирования в себе чувства уверенности и убежденности в достижении желаемой цели, которая поможет начать действовать.
- Расслабьтесь и закройте глаза. Сконцентрируйте внимание на понимании этой цели. Представьте, что мечта уже достигнута и наслаждайтесь этим. Сделайте образ цели наиболее четким. Осознавайте все, что видите, - цвета, предметы, людей, обстановку, разговоры. Переживите факт достижения цели. Затем уверенно скажите: «Я достигну эту цель. Я сделаю все необходимое для этого. Моя цель полностью реальна, но нужно активно и последовательно действовать, чтобы достичь желаемого. И действовать я начну прямо сейчас».

Стратегия по достижению целей У. Диснея

- Уолт Дисней считал, что для правильной формулировки цели и ее реализации человек должен побывать в трех ипостасях: мечтателя, реалиста и критика.
- Успех каждого человека зависит от того, насколько хорошо он может представлять себе желаемое. Чтобы наш мозг понял, чего же мы на самом деле хотим, ему нужно представить это. Если наши образы яркие и впечатляющие, они повышают внутреннюю мотивацию.
- Однако мечта остается мечтой, если человек не перейдет в позицию реалиста. Именно в этой ипостаси он тщательно просчитывает все возможности, пути и средства достижения желаемого результата, учитывает все, что может помочь превратить мечту в реальность, составляет детальный план действий по достижению цели.
- В позиции критика ваша задача – найти как можно больше слабых мест в вашем проекте. Спрогнозируйте все возможные неудачи, все, что может вам помешать, учтите все подводные камни. Можете составить список возможных недостатков.
- Снова вернитесь в позицию реалиста, чтобы тщательно продумать все возможные пути их преодоления, возможно это потребует коррекцию всего плана.

И помните, для того, чтобы намеченная цель осуществилась, необходимо проявлять активность. Ведь «Гений – это 1% вдохновения и 99% пота».

Томас Эдисон

