

Вижу цель!

Советы, инструменты
и вдохновение тем,
кто идет вперед

[издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



Вижу цель!

Советы, инструменты и вдохновение
для тех, кто идет вперед

Содержание

Зачем и как ставить цели 3

Задаем программу: карта целей 9

Достигаем цели: agile-метод 11

Сумасбродное целеполагание 15

25 вдохновляющих целей 17

Шесть ловушек на пути к целям 19

Чек-лист достижения цели 25

Что почитать 27

Манн, Иванов и Фербер
2017

Зачем и как ставить цели

Цель — это не то, что маячит на горизонте. Это то, что живет рядом с нами каждый день, помогает улыбнуться новому дню, наполняет жизнь смыслом и вдохновляет.

Чтобы помочь вам поставить цели и достичь их, мы выбрали упражнения из любимых книг. В этом сборнике много практики. Рекомендуем распечатать сборник и использовать как рабочую тетрадь.

Поехали!

«У людей, имеющих цель и строящих планы на будущее, горят глаза и не иссякают силы. Они легче переносят болезни, всегда остаются молодыми, сохраняют энергию и жажду жизни».

Ицхак Адизес. Из книги
[«Новые размышления о личном развитии»](#)



Определяем цели: Колесо жизни

Поставить правильные цели поможет Колесо жизни. Этот знаменитый инструмент используют бизнес-тренеры, потому что он точно показывает, какие сферы жизни требуют вашего внимания.



[Колесо жизни читательницы Марины.](#)

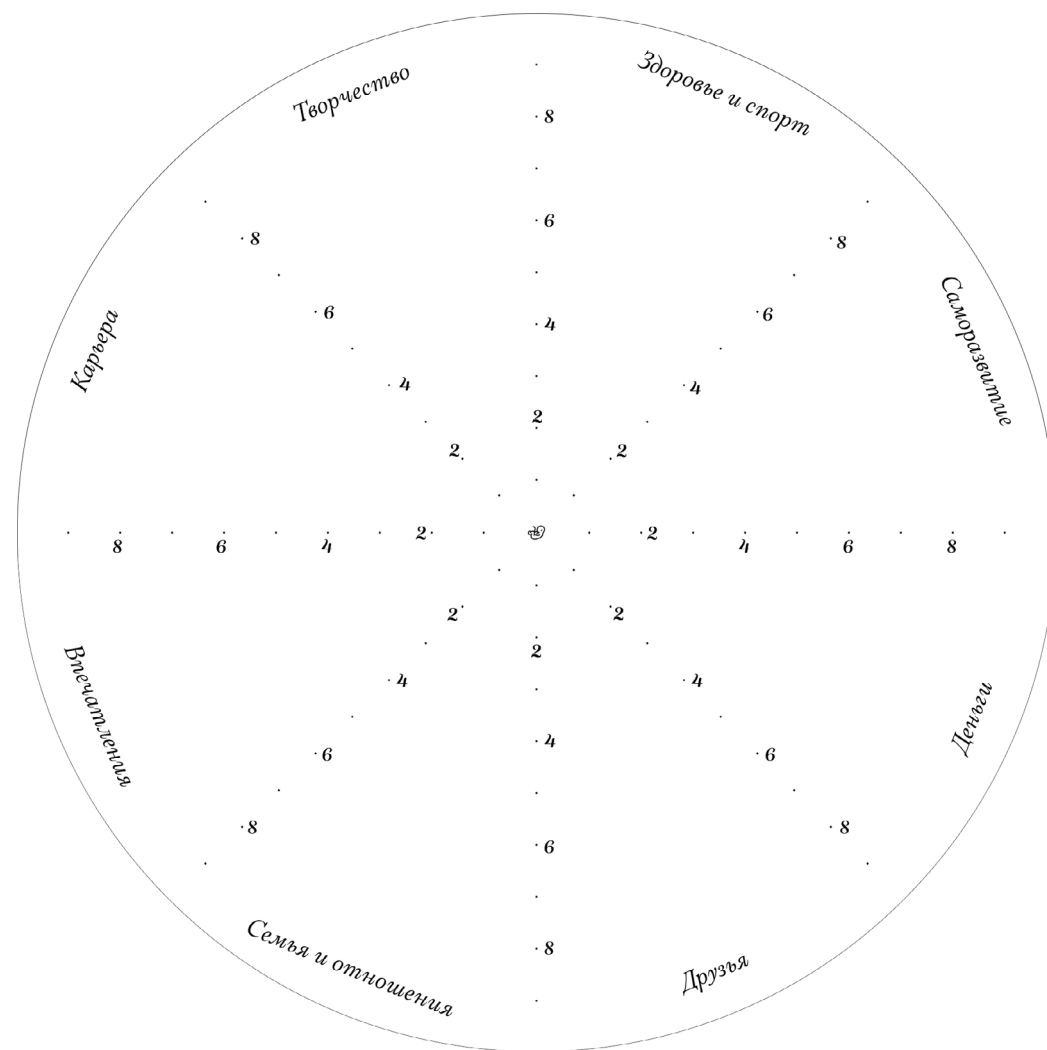
У вас получится своя картинка — вы увидите, какие сектора «прокачать»

Практика

Рисуем Колесо жизни

1. Определите 8 самых важных сфер жизни — они могут быть любыми. В Колесе жизни МИФа это карьера, творчество, деньги, саморазвитие, здоровье, спорт, друзья, семья и впечатления.
2. Оцените по десятибалльной шкале, насколько вы удовлетворены каждой областью жизни. Отметьте это в Колесе.
3. Выберите сегмент, который набрал меньше всего баллов. Это то, что стоит «подтянуть» в ближайшее время. Подумайте, какие цели поставить в этой сфере, чтобы улучшить его на 1—2 пункта.

Бонус: прокачивая одну сферу, вы автоматически улучшаете связанные с ней. Например, работая над сектором «Карьера», вы улучшите секторы «Финансы» и «Саморазвитие».



Метод создания Колеса жизни мы взяли [из ежедневника SelfMama](#).
Раздел «Колесо баланса»

Задаем программу: карта целей

Направления движения определены. Теперь нужно вдохновиться и во всех красках представить жизнь, когда цели будут достигнуты. Лучший способ сделать это — карта целей.

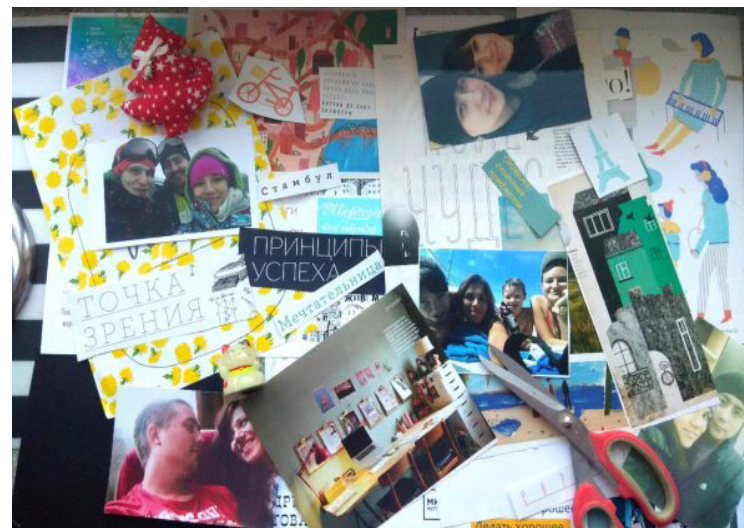
Гибкий Ум

Как видеть вещи иначе и думать нестандартно

Автор книги «Гибкий ум» Эстанислао Бахрах уверен: её можно использовать как для личных целей, например планирования отдыха, так и в работе, при постановке задач.

Самое ценное в этой практике — то, что она учит мозг использовать оба полушария. Повесив карту на видное место, вы зададите себе вдохновляющую программу достижения целей.

О действенности этого метода говорит то, что его используют мировые звезды: Билл Гейтс и Арнольд Шварцнеггер, Уилл Смит, Джим Кэрри, Опра Уинфри. Стоит попробовать!



Карта целей
МИФотворца
Олеси Ахмеджа-
новой. Фото
[из блога МИФа](#)

Практика

Составляем карту целей

1. Выделите около часа свободного времени. Возьмите белый лист, пять-шесть маркеров и пачку журналов. Положите лист горизонтально.
2. Ищите в журналах картинки, соответствующие вашим целям: предметы роскоши, символы удачной карьеры, счастливые пары, фотографии экзотических стран. Прикрепите их к листу.
3. Постарайтесь заполнить весь лист. Остановитесь, когда почувствуете, что ваша карта отражает всё, чего вы хотите достичь. Если позже вам захочется что-то добавить, приклейте новое изображение поверх старого.