

Вижу цель!

Советы, инструменты
и вдохновение тем,
кто идет вперед

3

рабочих
метода
внутри

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»

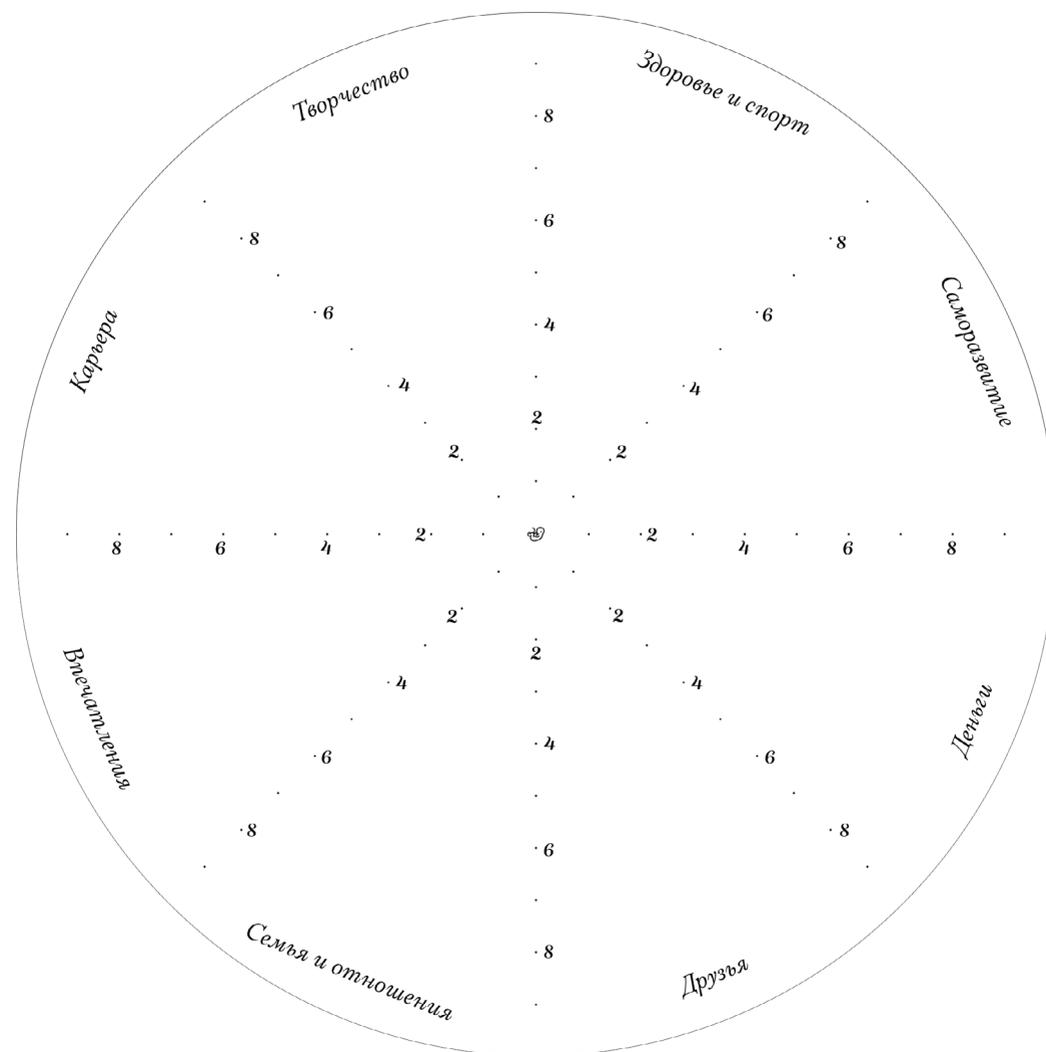
Практика**Рисуем Колесо жизни**

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»

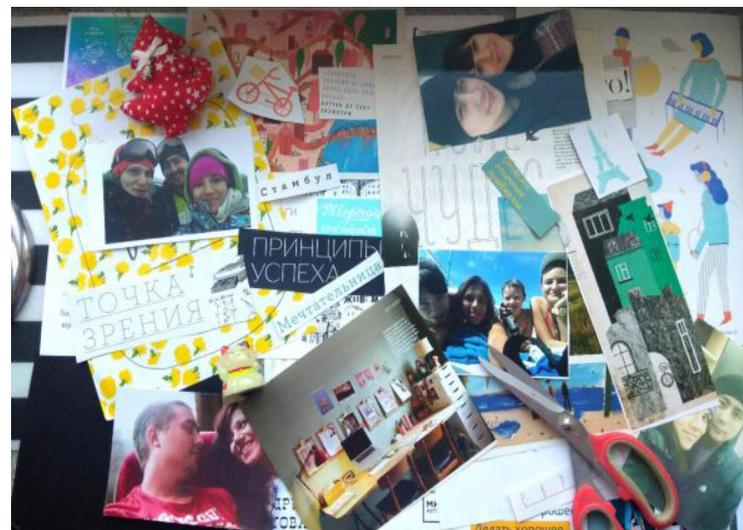
Задаем программу: карта целей

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

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 Ахмеджановой. 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.

Гибкий Ум

Как видеть вещи иначе и думать нестандартно



[Agile-ежедневник «Космос»](#) поможет планировать цели и достичь их

Достигаем цели: agile-метод

В основе методологии agile — деление большого проекта на короткие отрезки. Такие отрезки называют спринтами. В конце каждого спринта вы оцениваете результаты. Это поможет вовремя поменять стратегию и избежать ошибок. Процесс достижения цели становится гибким.

Личное планирование мало чем отличается от бизнес-проектов — подход со спринтами работает и здесь. Катерина Ленгольд, юная студентка Массачусетского технологического института, внедрила эту практику и через 3 года стала вице-президентом компании Astro Digital. Катерина воплотила свою систему планирования в agile-ежедневнике «Космос».



Катерина Ленгольд — самый молодой вице-президент в аэрокосмической отрасли.

Практика

Ставим цели по методу agile

1. Цель спринта. Определите цель на ближайшие 9 недель. Разбейте её на этапы, отметьте, почему достичь этой цели важно для вас.

Цель _____

Старт _____ Финиш _____

Этапы

1. _____
2. _____
3. _____

Почему для меня это важно _____

2. Полезная привычка. Подумайте, какая полезная привычка поможет вам достигнуть цели. Запишите её и отмечайте выполнение каждый день.

Привычка _____

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
пн вт ср чт пт сб вс	пн вт ср чт пт сб вс	пн вт ср чт пт сб вс

4-я неделя	5-я неделя	6-я неделя
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
пн вт ср чт пт сб вс	пн вт ср чт пт сб вс	пн вт ср чт пт сб вс

7-я неделя	8-я неделя	9-я неделя
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
пн вт ср чт пт сб вс	пн вт ср чт пт сб вс	пн вт ср чт пт сб вс

3. Задачи на неделю. Выделите главные задачи на неделю и распланируйте дела 30-минутными блоками: 25 минут работы и 5 минут отдыха.

Ключевые задачи

1. _____
2. _____
3. _____

Что делает эту неделю особенной _____

4. Промежуточные итоги. Каждый день подводите промежуточные итоги. Понадобится всего 3 минуты, чтобы ответить на два вопроса: «Какое мое главное достижение дня?» и «Кому я сегодня благодарен?»

Главное достижение дня _____

Благодарность дня _____

[Шаблон для планирования](#)
 Листы из ежедневника «Космос» для планирования спринта

Сумасбродное целеполагание

Живи с чувством
Как видеть вещи
иначе и думать
нестандартно

Даниэлла Лапорт, автор книги «Живи с чувством», придумала способ «сумасбродного целеполагания». Примените его, чтобы прямо сейчас получить удовольствие на пути к своей цели.

1. Определите, как вы хотите себя чувствовать: счастливым, спокойным, решительным, любимым, окрыленным, успешным, крутым, отдохнувшим.
2. Вспомните занятия, которые дарят вам желаемое состояние.
3. Максимально заполните ими свой ежедневник.

Допустим, чтобы ощущать радость каждый день, вам необходимо заниматься благотворительностью — посещать детей в приюте, быть волонтером или ухаживать за бездомными животными. Смело включайте эти занятия в ваше расписание, и вы уже сегодня начнете получать удовольствие от своей цели.



Так читательница МИФа Ксения учится жить с чувством. [Фото из Инстаграма](#)

25 вдохновляющих целей

Мы составили список из 25 целей, которые вы можете поставить перед собой. Выберите одну или несколько и попробуйте:

1. Запустить амбициозный проект.
2. Повысить квалификацию на 2–3 ступени.
3. Получить еще одно образование.
4. Стать руководителем.
5. Устроить для коллег необычную вечеринку.
6. Посмотреть пять новых стран.
7. Побывать на крутой конференции.
8. Самому организовать крутую конференцию.
9. Преодолеть страх публичных выступлений и зачитать речь на ежегодном собрании.
10. Прочсть десять профессиональных книг.
11. Выполнять работу на 30% быстрее.
12. Получить ученую степень.
13. Изобрести что-нибудь полезное.
14. Выучить иностранный язык.
15. Избавиться от долгов насовсем.
16. Избавиться от высасывающих энергию вещей, дел и людей.
17. Стать волонтером.
18. Проводить с семьей каждые выходные.
19. Сочинить песню.
20. Взойти на Эверест.
21. Перейти на здоровое питание и привести себя в форму.
22. Освоить сноуборд.
23. Мыслить позитивно и избавиться от тревог.
24. Раскрыть свой талант к рисованию.
25. Увидеть северное сияние.

6 ловушек на пути к целям

Путь к цели бывает непрост. Чем цель амбициознее, тем сложнее до нее добраться. Но всё возможно, если умело обходить ловушки на этом пути. Вот шесть советов от Ларисы Парфентьевой, автора книги [«100 способов изменить жизнь»](#).

Ловушка 1. Чужие цели. Общество диктует нам нормы, которым мы должны соответствовать. Хорошая работа, дорогая машина, большая квартира и отдых на море. Но если этого хотим не мы, а наши родители, коллеги, друзья и соседи, то подвига не получится.

Как не попасться. Посмотрите на вашу цель и спросите себя: откуда она пришла? Отзывается ли она в вашем сердце? Готовы ли вы трудиться ради нее? И — главное — станете ли вы счастливее, если ее достигнете?



Ловушка 2. Неизмеримые цели.

«Хочу зарабатывать много денег», «хочу стать красивым и успешным», «хочу больше путешествовать» — это не цели, а ожидания. Они слишком расплывчаты, чтобы мотивировать к действию.

Как не попасться. Цели должны быть конкретными и измеримыми. Вместо «Улучшить знание английского» — «Сдать экзамен на уровень Upper-Intermediate», вместо «Больше путешествовать» — «Посетить за год 3 новых места».

Ловушка 3. Отсутствие дедлайна.

«Когда-нибудь» — это то же самое, что «никогда». Если вы собираетесь достичь цели «когда-нибудь», скорее всего, вы никогда ей не займетесь.

Как не попасться. Ставьте временные рамки для каждого этапа достижения цели. Они должны быть реалистичными, но четкими.

Ловушка 4. Старые привычки. Ставить цели важно и нужно, но только правильные привычки определяют наш успех. Если после достижения цели не поддерживать результат, вы очень быстро вернетесь к старому.

Как не попасться. Подумайте, какие привычки мешают вам достичь цели и какие, наоборот, могут помочь. Замените вредные привычки полезными. Сначала это непросто, зато потом вы сможете без труда поддерживать важные результаты.

Ловушка 5. Не отслеживать прогресс.

Постоянно держать цель в голове сложно. Проходит пара недель — и мы погрязаем в рутине, становимся страшно заняты и задвигаем цель в дальний ящик.

Как не попасться. Не сбиться с пути поможет ежедневник, дневник достижений или еженедельное подведение итогов. И не забывайте хвалить себя даже за самые маленькие достижения.

Ловушка 6. Недружественное окружение.

Без поддержки окружающих достичь целей трудно. Если вы решили вести здоровый образ жизни, но вокруг любители фастфуда, вряд ли вы долго продержитесь со своей диетой и пробежками.

Как не попасться. Найдите людей, чьи цели совпадают с вашими. Вместе легче.

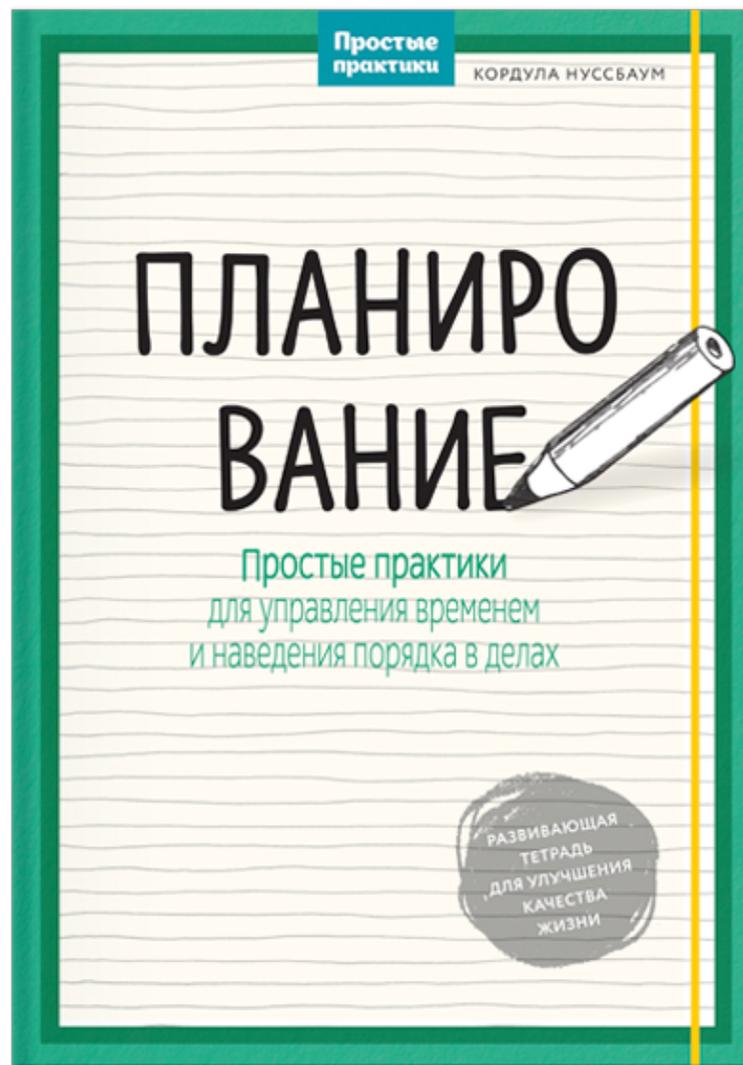
Практика**Ищем время
для реализации целей**

Самый больной вопрос — как выделить время для работы над целями. В плотном графике сложно выкроить даже 15 минут. Дело вот в чем — важные вещи мы делаем, когда *находим* время, а не когда оно у нас «есть».

Найти время поможет упражнение «Островки времени». Мы взяли его из тетради «Планирование». Предлагаем выполнить его прямо сейчас.

Определите важные задачи на неделю. Подумайте, какое время в течение дня вы можете выделить в отдельные блоки. Забронируйте эти «островки» для дел, которые приближают вас к целям. Не позволяйте рутинным делам захватить их!

Понедельник _____
 Вторник _____
 Среда _____
 Четверг _____
 Пятница _____
 Суббота _____
 Воскресенье _____



[Планирование](#)
Простые практики для управления временем

Чек-лист достижения целей

Даже самые невероятные цели покоряются тем, у кого есть серьезные намерения и четкий план. Если с первым у вас всё в порядке, просто возьмите этот чек-лист и выполняйте шаг за шагом. Ваша цель ждет вас!

- **Выбрать правильную цель.** Она должна быть конкретной, измеримой и — главное вашей.
- **Установить четкие показатели и сроки.** Когда сможете достичь желаемого? Как об этом узнаете?
- **Разбить путь на маленькие шаги.** Вместо долгосрочных планов сфокусируйтесь на конкретных задачах.
- **Упростить.** Установите правила, простые как 5 рублей.
- **Разработать план действий.** Как, когда и где вы будете осуществлять свои маленькие шаги? Запишите в ежедневник!
- **Завести привычки.** Пусть путь к цели станет таким же естественным, как чистка зубов.
- **Огласить цель.** Расскажите друзьям о том, что собираетесь сделать. Еще лучше — назначьте арбитра, который будет присматривать за вами и сможет наказать в случае провала.
- **Награждать себя.** Преодолели этап — порадуйте себя чем-нибудь приятным.
- **Обращаться за помощью.** Вы удивитесь, насколько охотно окружающие готовы оказать вам поддержку.
- **Обеспечить обратную связь.** Она должна сообщать вам, где вы находитесь относительно цели в каждый конкретный момент.
- **Работать старательно.** Качество работы не менее важно, чем количество потраченного времени.
- **Пробовать и учиться.** Делайте, смотрите на результат и корректируйте стратегию. И не бойтесь ошибиться!
- **Радоваться успеху.** Выделите время для анализа и похвалите себя за достижения, прежде чем переходить к следующей цели.

Что почитать

Узнайте больше о том, как ставить цели и достигать, в книгах и ежедневниках МИФа.

Эти книги мы использовали в подготовке сборника. Вот они:

[Живи с чувством](#)

[Гибкий ум](#)

[100 способов изменить жизнь ч. 1](#)

[100 способов изменить жизнь ч. 2](#)

[Agile-ежедневник «Космос»](#)

[Ежедневник SelfMama](#)

Глубже погрузиться в тему помогут мотивирующие книги:

[Начинай с малого](#)

[Мечтать не вредно](#)

[Супермен по привычке](#)

[От срочного к важному](#)

Статьи из блога МИФа про мечты и цели:

[К мечте — по плану](#)

[Как следовать «хочу», если есть работа](#)

[Как ставить цели в 2018-м](#)

[5 упражнений для достижения мечты](#)

[Планируем достижение большой цели](#)

Рассылка МИФа по саморазвитию

Рассказываем о самых крутых книгах МИФа. Вытаскиваем из книг самые интересные советы и цитаты и отправляем вам по почте раз в неделю.

[Подписаться](#)



2

книги в подарок
в первом письме