

Вижу цель

**Как понять,
что я хочу**

*“Лучшее пособие
по ораторскому
искусству”*

- И. Вагин



ДЖОН ДЭВИС

Вижу цель. Как понять, чего я хочу

«АБ Паблишинг Трейд»

2013

Дэвис Д.

Вижу цель. Как понять, чего я хочу / Д. Дэвис — «АБ Пабблишинг Трейд», 2013

Известно, что для исполнения желаний самое главное условие – очень сильно захотеть, чтобы оно исполнилось. Всегда ли этого достаточно? Опыт показывает, что нет. Мы ставим перед собой цели и стараемся добиться максимального результата, а часто оказываемся у разбитого корыта, хотя и приложили много усилий. В чем причина? В том, что мы не умеем правильно хотеть. Эта книга издательства АВ Publishing – практическое руководство, которое расскажет, как правильно загадывать желания и самостоятельно их исполнять, превращая в конкретные цели.

© Дэвис Д., 2013

© АБ Пабблишинг Трейд, 2013

Содержание

| | |
|-----------------------------------|---|
| Введение | 6 |
| Глава первая. Целимся правильно | 7 |
| Цель или мечта? В чем отличие? | 8 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

Джон Дэвис
Вижу цель. Как понять, чего я хочу

© Дэвис, Д., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

* * *

Введение

Всю жизнь человек ставит перед собой цели, можно даже сказать, что вся жизнь – это направленное движение от одной точки до другой. И если на этом пути не ставить цели, то движение будет продолжаться, а как только цели закончатся – прекратится и движение. Мы ставим цели каждый день, даже каждую секунду. Позавтракать, доехать или дойти до работы к началу рабочего дня, приобрести автомобиль, продвигаться по карьерной лестнице – из таких мелких и крупных целей складывается каждый наш день и наша жизнь в целом.

Но не всех целей получается добиться так, как того хотелось бы: на завтрак хотели кашу, но закончилась крупа; автобус не приходит на остановку; на понравившуюся модель автомобиля не хватает средств, а на работе грядет сокращение. Не везет? Или есть какой-то секрет, который поможет стать счастливым?

Как говорится в крылатой фразе, счастливый случай обычно приходит переодетым – в одежде тяжелой работы, поэтому большинство людей его не узнают. Чтобы добиться желаемого, нужно быть целеустремленным человеком, то есть идти к успеху целенаправленно.

Правильное целеполагание и достижение поставленных задач – это искусство, которому можно и нужно научиться. Нужно ли это вам? Есть несколько простых тестов, которые позволяют ответить на этот вопрос и узнать, стоит ли дальше уделять внимание этой книге.

Тест первый. Вспомните, как часто вы старались начать жизнь «с чистого листа» и в новом году (или с понедельника, или с завтрашнего дня) обещали себе выучить иностранный язык или сесть на диету, бросить курить и начать каждое утро делать зарядку. Посчитайте, сколько раз вы сдерживали данное себе обещание и как долго смогли продержаться. Если разница в количестве задуманного и сделанного очень велика, то это тревожный сигнал.

Тест второй: быстро назовите десять своих достижений, которыми вы гордитесь. Подумайте, а действительно ли вы ими гордитесь? Если настоящих, по вашему мнению, успехов у вас недостаточно, задумайтесь: что мешает вам их достичь?

Тест третий. Перечислите все свои заветные желания, о которых вы часто думаете. Потом представьте, как давно вы хотите что-то получить. Если все желания старше одного года, а вы ничего не сделали, чтобы их осуществить, то вам нужно учиться искусству достижения целей.

Тест четвертый. Вспомните, как часто вы видели людей, которые умеют делать что-либо очень хорошо? И у скольких из них вы чему-нибудь научились? Если вы стесняетесь обращаться за помощью к посторонним людям, то начните с нужной литературы.

Тест пятый. Перечислите все, что вы совершили за последний год для профессионального, личного и духовного роста? Если вы затрудняетесь ответить на этот вопрос, то считайте, что эта книга – ваш первый шаг к саморазвитию.

Цель – чрезвычайно мощный и эффективный инструмент в работе над собой. Но, как вы уже поняли, ставить цель и добиваться ее – это особая наука. И когда вы сможете ее освоить, ваша жизнь действительно изменится к лучшему. Пока представьте, что ваша цель – изучить эту книгу до конца и сделать правильные выводы.

Глава первая. Целимся правильно

Начинать нужно с азов, и пора перейти непосредственно к описанию того, почему же необходимо ставить цели и обязательно достигать их.

Во-первых, правильно поставленная цель сама по себе – мощный способ добиться желаемого. Цель, если она сформулирована корректно, приближает вас к ее достижению. Она помогает правильно направлять усилия. Имея цель, вы точно знаете, куда, когда и как надо двигаться. Цель же является первым шагом к планированию и структурированию жизни. Без правильной цели невозможно представить, каким путем к ней идти. До тех пор, пока вы не поставили себе цель в соответствии с определенными критериями, всегда есть риск попасть под влияние потока обстоятельств, сбиться с намеченного пути, делать не то, что необходимо непосредственно вам, а то, чего просят другие, или, что чаще всего и случается, делать что-то более удобное и приятное.

Во-вторых, правильная цель позволяет оценивать правильность и эффективность действий. Зная, чего мы хотим, представляя тот вариант, к которому мы всеми силами стремимся, держа в памяти ту конечную точку, в которой нам нужно оказаться, можно при каждом шаге оценить, насколько верно было то или иное действие.

В-третьих, достижение цели приносит не только результат, но и положительные эмоции. А положительные переживания – это один из лучших стимулов, который закрепляет модель поведения. Это означает, что поставив цель и достигнув ее, вы испытываете радость, которая поможет вам повторить этот цикл, но уже с другой целью. И новая цель может быть намного более амбициозной и интересной. Кроме того, ответственно подходя к достижению цели, вы тренируете волю и самодисциплину. Закрепляя эти свойства в своем характере, можно добиться небывалого успеха.

Цели обязательно нужно использовать для увеличения продуктивности и в работе, и в личной жизни, и в любых областях, где вы хотите наблюдать положительную динамику. Однако, как несложно заметить, всех этих позитивных изменений помогает добиться только правильно поставленная цель. А это дело далеко не такое простое, как может показаться. Для начала нужно помнить, что мечтать и ставить цели – это не одно и то же.

Цель или мечта? В чем отличие?

В современном мире понятие мечты сильно обесценивается, так как отовсюду можно услышать, что мечты бесполезны, потому что мечтатель никогда ничего не добьется. С одной стороны, это действительно так. А с другой стороны, без мечты человек ничего не добьется тем более. Ведь всё, что создано руками человека, люди сначала увидели или захотели в мечтах.

У каждого человека есть мечты, и у всех людей они абсолютно разные. Возможно, не каждый сможет сказать об этом открыто, но нечто заветное, чего хотелось бы добиться или что хотелось бы получить, есть у подавляющего большинства людей. Но жизнь устроена таким образом, что между фантазиями и мечтами и их материальным воплощением в реальность пролегает слишком длинный путь. Для большинства это оказывается приговором, и постепенно, с течением лет, люди все реже вспоминают о своих заветных мечтах. А если воспоминания все же всплывают в памяти, то негативный опыт только убеждает в их бесполезности и несбыточности. Кто из нас уверенно может сказать, что у него имеется настоящая мечта всей жизни, а то и не одна, к воплощению которой он будет стремиться? Обычно утвердительно на этот вопрос отвечают молодые люди. И чем старше человек, тем меньше вероятность сохранения у него такой мечты.

Что происходит с мечтаниями с возрастом? Неужели только негативный опыт является несомненно правильным и единственно возможным? Нет, положительные примеры тоже существуют, но только для того, чтобы они появились, должна появиться привычка постоянно работать для достижения своей мечты. А это уже не похоже на сказку. Именно вредная привычка ничего не совершать для исполнения своей большой мечты и появляется у людей с возрастом. И постепенно человек все реже мечтает, а, в конце концов, начинает считать, что и мечты-то никакой у него нет.

Опыт, действительно, показывает, что коэффициент полезного действия пустых мечтаний крайне низок, и в реальности реализовать свои фантазии удастся немногим. Но почему так происходит? Мечта – представление расплывчатое. Без цели мечта так и не становится значимым ориентиром в жизни.

Так чем же цель отличается от мечты? Что мы говорим, когда видим чью-то воплощенную мечту, а когда – реализованную цель? Мечта обычно «исполняется», то есть все совершается само по себе, без участия человека, а цель «достигается», то есть человек прилагает для этого серьезные усилия. Таким образом, цель отличается от мечты тем, что за целью всегда стоит определенный человек, ответственный за ее достижение и заинтересованный исполнитель. Иначе говоря, цель имеет в своем распоряжении главное средство воплощения – Вас, у цели обязательно есть имя. Мечта же остается чем-то абстрактным и аморфным.

Это не означает, что мечту можно просто вычеркнуть из своей жизни, оставив только конкретные цели. Мечта и цель выполняют для человека совершенно разные функции. Фантазии и мечты напрямую апеллируют к чувствам человека, дарят нам энергию в вдохновение. А без последнего пункта что-либо сделать практически невозможно. Но на одном вдохновении невозможно продержаться дольше, чем несколько дней, чтобы достичь каких-либо результатов. Для по-настоящему больших планов нужно уметь ставить цели и идти к ним, несмотря на обстоятельства.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.