БЕВЕРЛИ БЭТЧЕЛ

ЧЕГО ТЫ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ХОЧЕШЬ?

КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОСТИГАТЬ ИХ

Беверли Бэтчел

Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28058166
Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их / Беверли Бэтчел: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2018
ISBN 978-5-00100-912-2

Аннотация

У тебя есть мечта? Сейчас самое подходящее время задуматься об этом, даже если тебе кажется, что постановка цели – не слишком приятное занятие и оно вполне может подождать до тех пор, пока ты не вырастешь. Приобрести цель – все равно что ответить на главный вопрос всей жизни: чего ты по-настоящему хочешь? Советы и вдохновляющие идеи из этой книги помогут тебе поставить перед собой цель и достичь ее!

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Вступление 6
О книге 8
Глава 1. Зачем нужны цели 11
Что такое цель? 11
8 причин ставить цели 13
3 мифа о целях 18
3 правды о целях 20
Как отслеживать свои цели 25
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Беверли Бэтчел
Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их

Перевод выполнен с оригинального издания *What Do You Really Want? How To Set A Goal And Go For It! A Guide For Teens*

Издано с разрешения *Free Spirit Publishing*

© Original edition published in 2018 by Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A., http://www.freespirit.com under the title: What Do You Really Want? How To Set And Go For It! A Guide For Teens. All rights reserved under International and PanAmerican Copyright Conventions.

© Издание на русском языке, перевод. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Стиву – с благодарностью за любовь и

поддержку

Вступление

«Я выдержала учебу в школе и в колледже, и это одно из самых серьезных моих достижений».
Энн Бэнкрофт, учитель, исследователь и писатель

Я люблю природу, и мне всегда нравилось проводить время на свежем воздухе. А еще мне всегда не хватало приключений. Когда мне было восемь лет, я устраивала собственные мини-экспедиции и посреди зимы заставляла двоюродных братьев и сестер отправляться вместе со мной в путешествия по заднему двору. Когда мне исполнилось двенадцать, я узнала про легендарное путешествие сэра Эрнеста Шеклтона в Антарктику на корабле «Эндьюранс» в 1914 году. До берегов Антарктиды оставался всего один день пути, как вдруг экспедицию затерло во льдах. Корабль затонул, и экипаж почти два года боролся с суровой природой (к счастью, все остались живы). С тех пор я знала наверняка, что хочу стать полярным исследователем.

Подростком я стремилась поступить в колледж и стать учителем. Обучение в школе мне давалось с трудом, потому что способностей у меня не было. Даже несколько дней занятий казались мне настоящей пыткой. Но моя цель помогала сосредоточиться и направляла к будущему.

Сейчас я совмещаю преподавание и исследовательскую

деятельность. А еще я первая женщина, которой удалось дойти на лыжах до Северного и Южного полюсов. На пути пришлось преодолеть немало трудностей, но я жила мечтой и делала то, что считала нужным. И я знаю: у тебя тоже получится. Пусть подчас мечта кажется недостижимой, но у тебя есть силы проложить собственный курс.

Это нелегко, но оно того стоит. А все победы – неважно, маленькие или большие – останутся с тобой на всю жизнь.

Если бы мне нужно было дать тебе только один совет, я сказала бы вот что: никогда не говори «нет», когда речь заходит о мечте. Верь в себя и в то, чего хочешь добиться, и ты сможешь получить именно то, о чем мечтаешь. Эта книга предложит тебе способы ставить цели и достигать их, находить поддержку и сохранять мотивацию, двигаться в собственном ритме и брать максимум от жизни. Вместе с автором ты пройдешь путь от озарения до празднования победы.

О чем бы ты ни мечтал, не забывай: у тебя есть все, чтобы воплотить мечту в жизнь. А теперь за дело!

Энн Бэнкрофт,
полярная исследовательница, основательница организации Bancroft Arnesen Explore, помогающей молодым людям осуществлять мечты

О книге

«Нельзя недооценивать силу мечты и человеческого духа. В этом смысле мы все одинаковы: в каждом из нас живет громадный потенциал силы».
Вильма Рудольф, американская легкоатлетка, олимпийская чемпионка

О чем ты мечтаешь? На что надеешься? Мечты и надежды есть у всех. Только представь, сколько всего удивительного можно сделать, достичь, чему можно научиться и где побывать. А как насчет сегодня? Делаешь ли ты сейчас что-то, что поможет исполнить твои мечты? Когда ты говоришь: «как бы я хотел…», «я мечтаю о…», «я очень надеюсь на…», «если бы я только мог…», – наступает время действовать. И эта книга поможет тебе. Откуда я знаю? Я испробовала на себе все методы, которые предлагаю в книге. Умение ставить цели помогло мне завести новых друзей, купить первую машину, научиться лучше играть в гольф, начать свое дело и написать эту книгу.

Когда я была в твоем возрасте, я много мечтала и на многое надеялась. Я всегда знала, что мир полон возможностей, их тысячи, но не знала точно, как их осуществить. Жаль, что тогда мне никто не рассказал, как ставить цели. Только став взрослой, я осознала: придется учиться этому самой.

Из этой книги ты узнаешь, зачем и как ставить цели, чтобы потом достигать их. Мы обсудим, что такое цели, почему они важны и как их формулировка поможет тебе получить желаемое.

В рубрике «Идущие вперед» собраны истории реальных ребят из небольших городков и мегаполисов, которые использовали навыки постановки цели, чтобы сделать свою жизнь лучше. У всех них разные желания, разные характеры, они по-разному смотрят на жизнь. Их школы, семьи и культуры непохожи друг на друга. Но их объединяет стремление изменить свою жизнь и мир вокруг себя. Надеюсь, эти истории вдохновят тебя.

Возможно, тебе захочется завести Дневник целей – для этого смотри ниже. Анкеты (в конце глав) тоже помогут тебе следить за тем, как идут дела. Можешь заполнять их прямо в книге, но лучше, конечно, сфотографировать и распечатать, чтобы использовать много раз, для каждой новой цели. Ниже ты прочитаешь, как найти единомышленника, чтобы читать эту книгу вместе с ним.

В общем, тебе решать, как использовать книгу. Можешь прочитать ее от корки до корки, подробно останавливаясь на определенных главах, или просматривать только интересные тебе разделы. Возвращайся к ней, чтобы все время помнить о своих главных целях и мечтах.

Какие цели ты перед собой ставишь? Какие препятствия тебе нужно преодолеть на пути к ним? К кому ты обратишься

за помощью? Что будет вдохновлять тебя (и других) на пути? Что ты будешь делать, чтобы отпраздновать успех? И какие новые цели поставишь перед собой потом? Не узнаешь, пока не попробуешь.

Ни на минуту не сомневайся, что мы верим в тебя и в твою способность достичь успеха!

Беверли Бэтчел,
автор

Глава 1. Зачем нужны цели

Что такое цель?

«Мечта – это только мечта. Цель – это мечта с планом и сроками исполнения».
Маккей Харви, писатель и бизнесмен

Как сестры-близнецы создали благотворительную организацию, которая помогла тысячам семей во время кризиса?

Как девушка, победившая рак, собрала более $50 000 на создание специального рюкзака, в котором детям, больным раком, нетрудно носить медицинские приборы?

Надежды и мечты живут у тебя в голове и в душе, и там они могут оставаться сколько угодно долго – до тех пор, пока ты не придашь им конкретную форму. Превратить мечту в цель поможет точная формулировка и описание желаемого результата.

Как школьник, который не говорил по-английски, когда поступал в американскую школу, стал председателем школьного правления?

Получилось у них – может получиться и у тебя. Сперва нужно поставить цель. Но что же такое цель?

Понятное дело, это то, чего ты хочешь. Но не только. Ради достижения цели ты готов работать, сколько бы времени у тебя это ни заняло – дни, недели, месяцы, годы или даже всю жизнь.

Может быть, ты хочешь развить новую привычку или избавиться от старой? Познакомиться с новыми людьми или начать лучше учиться в школе? А может, научиться играть на гитаре, получить место в спортивной команде, найти работу на лето, путешествовать или поступить в университет? Возможно, тебе хочется стать храбрым, чтобы постоять за себя, или сильным, чтобы залезть на гору? Или стать мастером на все руки и смастерить книжный шкаф? Найти лекарство от рака, победить бедность или сделать воздух и воду на планете чище? О чем бы ты ни думал, спроси себя: я только мечтаю об этом или хочу, чтобы моя мечта стала реальностью?

Если готов к исполнению мечты, пора ставить цель. А что, если у тебя никогда не было целей? Или были, но ты никогда их не достигал? И кажется, что никогда не достигнешь? Хорошая новость: можно научиться ставить цели и достигать их, даже если у тебя нет ни опыта, ни прошлых успехов. Это точно такой же навык, как любой другой, например завязывать шнурки, вести мяч в баскетболе или говорить на новом языке – чем больше практики, тем лучше.

8 причин ставить цели

Причина № 1

Постановка цели разрушает зону комфорта

Идя к своей цели, ты будешь волноваться, делать то, что тебе непривычно, например разговаривать с незнакомыми людьми, проходить собеседования на работу, просить совета у взрослых. Выходи из зоны комфорта – это лучший способ расти над собой. И, кстати, ты не так уж сильно рискуешь, а небольшой риск не приведет к тяжелым последствиям.

Причина № 2

Цели повышают уверенность в себе

Достигнув цели, доказываешь себе и другим, что можешь многое. Ты вдохновлен и готов браться за новые задачи. Исследования показывают: люди, ставящие перед собой цели и достигающие их, работают лучше и в большей степе-

ни довольны собой. Понаблюдай за целеустремленным человеком – другом, членом семьи, учителем, бизнесменом, спортсменом или знаменитостью – и ты увидишь, что он доволен своим успехом и стремится добиться большего.

«Когда у меня нет цели, я больше времени провожу с людьми, плывущими по течению. Когда цель появляется, больше общаюсь с теми, кто хочет чего-то добиться в жизни».
Анна, 14 лет

Причина № 3

Цели придают жизни смысл

Они задают тебе направление. Стремясь к цели, ты меньше времени тратишь впустую, реже скучаешь и тревожишься.

Причина № 4

Цели приучают полагаться на себя

Не позволяй другим принимать решения за тебя, и неваж-

но, сколько тебе лет. Твердо решая добиться результатов, ты берешь ответственность на себя. Как только у тебя появится привычка ставить цели, ты почувствуешь, что стал независимым (и люди вокруг тоже это заметят!).

Причина № 5

Цели помогают принимать правильные решения

Иногда проще идти вместе с толпой, поддаваться чужому влиянию и делать то, чего от тебя хотят другие. Но когда ты держишь в голове собственную цель, тебе ясно, что нужно делать.

«Когда у меня есть цели, я работаю гораздо больше, чем когда их нет».
Алек, 15 лет

Причина № 6

Достигая целей, ты меняешь мир

Плоды твоих трудов делают лучше твою жизнь и жизни окружающих людей.

Причина № 7

Цели помогают преодолеть дурные привычки

Если у тебя есть привычки, с которыми хотелось бы расстаться, например, ты просыпаешь все на свете, опаздываешь, сплетничаешь, грызешь ногти или слишком много играешь в компьютерные игры, то цель будет вдохновлять тебя на конструктивные поступки.

> **«Когда я достигаю важных целей, я становлюсь счастливее».**
> ***Клэр, 15 лет***

Причина № 8

Цели помогут тебе стать тем, кем ты хочешь быть

Ты можешь мечтать о чем угодно, но если не начнешь действовать, как окажешься в нужной точке? Поставленная цель – эта карта с заранее продуманными шагами и намеченным результатом. Формулируя цель, ты разбиваешь невыполнимую на первый взгляд миссию на маленькие задачки, а с ними легче справиться. Ты превратишь туманные мечты в реальные достижения.

3 мифа о целях

Миф № 1

У меня и без целей все отлично получится

Вряд ли. Мало кому удалось добиться успеха по чистой случайности. Чаще всего успех – результат четкого понимания своих желаний и усердная работа, приносящая удовлетворение. Ты обнаружишь, что цели придают тебе энергии и помогают совершать усилия.

Миф № 2

Нельзя просто так взять и поставить цель, нужен повод и подходящее время

Начало календарного или учебного года – не единственное (и даже не лучшее) время, чтобы поставить цель и начать менять свою жизнь. На самом деле нет лучшего времени, чем сегодня. Начни прямо сейчас, и ты сразу станешь

ближе к цели.

Миф № 3

Все придется делать самостоятельно

Постановка и достижение цели – дело сугубо личное, это правда. Однако это не означает, что нельзя в любой момент попросить о помощи. Веришь или нет, но в твоей жизни есть люди – семья, друзья, учителя, наставники или даже те, с кем ты пока не знаком, – которые всегда захотят помочь. Если ты заручишься их поддержкой, тебе будет проще и интереснее идти к цели!

3 правды о целях

Правда № 1

Цели имеют значение

Поговори со сверстником или взрослым, сделавшим что-то, что вызывает твое восхищение. Скорее всего, он расскажет тебе, что сперва поставил цель. Цели помогают увидеть себя в будущем. Именно от этого в большей степени, чем от чего-то еще, зависит успех. Еще цели помогают улучшить физическое и душевное состояние и восстановить эмоциональное равновесие.

Правда № 2

Цели есть далеко не у всех

Исследования показывают, что цели ставят примерно три человека из ста. А тех, кто записывает их, еще меньше (позже ты поймешь, почему записывание цели – важный шаг на

пути к ней).

Правда № 3

Абсолютно каждый может стать целеустремленным человеком!

Если ты думаешь, что только избранные добиваются успеха, то ты неправ. Вот что ты можешь сделать уже прямо сейчас:

- подумай, чем хочешь заняться, чего достичь;
- запиши это на листе бумаги;
- повесь лист на видное место.

Поздравляем тебя! Это были три первых и очень важных шага на пути целеустремленного человека.

Идущие вперед

Друзья на поле

Клэр 15 лет. Она живет в пригороде Лос-Анджелеса и

любит играть в футбол. Единственное, что ей нравится еще больше, – это играть в футбол с друзьями, поэтому ей крупно повезло найти единомышленников у себя во дворе. «Игра становится совершенно другой, когда вокруг друзья», – говорит Клэр.

Второй целью было создать команду из учеников старших классов. «Чтобы добиться результата, мне нужно было проявить упорство, зато я как следует повеселилась», – говорит она. По примеру Клэр школьные команды организовали и ее дворовые друзья. Теперь осталось только начать турнир.

Клэр предвкушает начало сезона: «Вот бы поскорее оказаться на поле: играть с друзьями гораздо веселее, чем сидеть с ними на скамейке».

Как с помощью печенья сделать мир лучше

Сестры Эмма и Эми вот уже 13 лет меняют жизнь людей к лучшему. Когда им было по семь лет, Эмма посмотрела передачу, в которой рассказывали о детях-предпринимателях, и в первый раз задумалась, что и ребенок может начать собственное дело.

«Я спросила у мамы, можем ли мы с Эми начать свой бизнес, и она ответила: "Конечно, вы можете делать что угодно", – рассказывает Эмма. – Еще она предложила делать что-то, что принесет пользу другим».

Вскоре после этого девочки поехали в летний кулинарный лагерь. Именно тогда у сестер появилась идея приносить в ночлежки для бездомных ингредиенты, чтобы люди могли испечь себе овсяное печенье с шоколадной крошкой.

Сестры уже знали про ночлежки, потому что на праздновании своих дней рождения собирали вещи для живущих там семей. Девочки подумали, что этим семьям, как и их собственной, понравилось бы проводить время на кухне и вместе что-нибудь печь.

Благодаря работе Эммы, Эми и их мамы эта простая идея переросла в проект Bake Me Home (bakemehome.org). В этой благотворительной организации тысячи волонтеров помогают бездомным, детям из приемных семей и членам семей военных. Еще организация поддерживает бесплатные столовые в районе, где живут сестры.

Эми с Эммой стали проводить все больше времени на кухне, совершенствуя свой рецепт печенья – это была их цель. Как только они ее достигли, тут же поставили новые: во-первых, привлечь как можно больше детей к участию в проекте, а во-вторых, найти кухню при церкви, куда эти дети могли бы приходить все вместе и помогать. Когда же стало очевидно, что проект Bake Me Home требует много места, у девочек появилась следующая цель – найти помещение, которое станет домом для Bake Me Home. Они собирали деньги, и в итоге проект обрел свой дом!

Новые цели сестер связаны как с проектом Bake Me Home,

так и с личным будущим: получать хорошие оценки, поступить в колледж, найти работу, приносящую радость. И конечно, девчонки планируют продолжать развивать навык достижения целей.

«Очень у многих есть грандиозные планы и цели, – говорит Эмма. – И многим знаком страх, что ничего не получится. Я думаю, надо начинать с малого. Если поставить небольшую цель, может показаться, что ты ничего особенного не достиг, но эта цель может вырасти в нечто большее. Именно так произошло с нами. Сначала мы просто хотели раздавать печенье и не знали, во что это может превратиться».

Как отслеживать свои цели

Теперь ты кое-что знаешь о целях. Пора взяться за дело! Прежде всего тебе понадобится важный инструмент – Дневник целей. Предлагаем взять чистую тетрадь, блокнот на пружинке или на кольцах или альбом для рисования – в общем, листы бумаги, которые можно будет хранить в безопасном месте.

Почему так важно завести бумажный Дневник целей? Потому что написанное или нарисованное рукой идет прямо у тебя из души, а не из головы. И потом, когда мы пишем, мысли проясняются, а вместе с ними и цели. Возможно, тебе будет удобно завести большую тетрадь с разделителями и кармашками, в которые можно что-то положить, – исходи из того, что тебе больше нравится. Если ты считаешь, что бумага не твой материал, можешь использовать телефон, планшет или компьютер.

Как только у тебя появится Дневник целей, организуй в нем два раздела. Первый назови «Список целей». Там ты сможешь заполнять таблицы, которые возьмешь из этой книги. Даже если не слишком доверяешь таблицам, все равно попробуй. Они помогут тебе вспомнить все-все твои мечты, прояснить цели и двигаться им навстречу.

Второй раздел Дневника назови «Мысли и заметки». Это будет такой журнал учета мыслей, куда ты сможешь записы-

вать ответы на упражнения, собранные в одноименных рубриках этой книги, а также все, что приходит тебе в голову, пока ты идешь к своей мечте.

Люди берутся за ручку и бумагу, чтобы привести в порядок мысли, записать важные события или понять, что происходит в их жизни. Дневник помогает нам узнать себя лучше. Ты можешь записывать в раздел «Мысли и заметки»:

- почему цель важна для тебя;

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.