

Как осуществить мечту?

### **Поставить цель!**

Представьте, что чья-то мечта - попасть на другой берег реки.

Человек, не имеющий цели, отдает себя во власть потока событий и ждет, когда течение вынесет его к мечте. Но, полагаясь только на обстоятельства, он не знает, куда именно попадет – на противоположный берег или в другое место на той же стороне.

Человек, четко осознающий свою цель – попасть в конкретное место на противоположном берегу, будет прикладывать максимум усилий, чтобы приблизиться к намеченному пункту, бороться с течением, грести изо всех сил, рассчитывать траекторию движения и т.п.

Как ты думаешь, у кого из этих двоих больше шансов достичь противоположного берега?

### **Что такое цель?**

Цель – это конечный результат, на который преднамеренно направлен процесс; это желаемый результат деятельности, сознательно планируемый человеком

#### **Цели бывают разных уровней:**

1. Долгосрочные – крупные цели, которые требуют времени для их достижения; цели, направленные на значительный результат.
2. Среднесрочные – цели на ближайшие 1-2 года, достижение которых ведет к реализации долгосрочной цели.
3. Краткосрочные – цели, на выполнение которых требуется меньше 6 месяцев; они позволяют увидеть результат через небольшой промежуток времени, повышая мотивацию исполнителя; на них, как правило, разбивают крупный план.

#### **Примеры:**

1. Долгосрочная – в 2020 году поступить в МГУ на факультет журналистики.
2. Среднесрочная – перевестись в класс с углубленным изучением предметов, которые необходимо сдать для поступления в МГУ на факультет журналистики
3. Краткосрочная – выяснить условия поступления в МГУ на факультет журналистики

Приведи примеры целей, исходя из своего самоопределения (анализ потребностей, применение методики «хочу-могу-надо», определения типологии личности):

1. Долгосрочная цель: \_\_\_\_\_
2. Среднесрочная цель: \_\_\_\_\_
3. Краткосрочная цель: \_\_\_\_\_

## Какой должна быть цель?

### 1. Конкретной

Как только цель формируется на языке реальности, мозг начинает ее воспринимать не как объект рассуждений, а как команду к действию.

Пример неконкретной цели: стать крутым боксером

Пример конкретной цели: до 22 лет занять первое место по боксу в чемпионате города.

Приведи пример: \_\_\_\_\_

### 2. Измеримой

Цель должна быть выражена в конкретных единицах: штуках, килограммах, рублях или эталонах (если цель качественная)

Если желаемый результат выражен в конкретных единицах, то в дальнейшем можно будет точно понять, что ты ее достиг.

Пример неизмеримой цели: улучшить свои soft skills.

Пример измеримой цели: через год выйти на уровень «продвинутый пользователь» в навыке «базовая коммуникация».

Приведи пример: \_\_\_\_\_

### 3. Достижимой

Сформулировав цель так, что ее достижимость станет очевидной, признав наличие средств решения поставленных задач, человек запускает мотивационный механизм, испытывает прилив сил и желание действовать. У тебя должны быть ресурсы (внешние и внутренние) для достижения цели, либо ты должен быть способен их обрести.

Пример недостижимой цели: написать диссертацию за лето.

Пример достижимой цели: написать диссертацию за 3 года.

Приведи пример: \_\_\_\_\_

### 4. Актуальной

Цель не должна противоречить другим целям и задачам. Она должна способствовать реализации твоей мечты.

Например, мечта – стать режиссером.

Пример неактуальной цели: поступить в технический ВУЗ на факультет теплотехники.

Пример актуальной цели: через 2 года поступить во ВГИК на факультет режиссуры.

Приведи пример: \_\_\_\_\_

### 5. Ограниченной во времени

У цели должны быть четкие сроки: год, месяц, день.

Четкие сроки достижения цели помогут тебе каждый день осмысливать, что уже сделано и что необходимо сделать завтра для осуществления мечты.

Пример неправильной цели: хорошо говорить по-английски.

Пример цели, ограниченной по времени: к августу 2020 года знать 3000 английских слов.

Приведи пример: \_\_\_\_\_

### **Коротко об упражнениях:**

Данные упражнения позволяют перейти от абстрактного представления, кем бы я мог быть гипотетически, не взирая ни на что, к конкретному видению себя в этой роли в реальности, учитывая все существующие факторы.

### **Моя цель конкретна**

Ответьте на вопрос: «Что я хочу иметь?»

Я хочу, чтобы у меня было:

### **Цена твоей цели:**

Ответь на вопросы:

1. Готов ли ты вложить время, энергию, деньги в реализацию своей цели? Что ты готов сделать ради нее?
2. Когда ты добьешься цели, у этого могут быть негативные последствия?
3. Есть ли в твоём окружении люди, которые будут против того, чтобы ты достиг цели, которым это не понравится, на которых это как-то повлияет?
4. Безопасно ли для тебя достижение цели?

### **Цена твоей цели.**

Исходя из предыдущих вопросов, сформулируй цену, которую ты готов заплатить для достижения цели.

### **Те, кто обесценивает.**

Вспомните всех людей из своего окружения, которые способны обрезать крылья такими фразами, как «Зачем тебе это надо?», «У тебя не получится!», «Это не твое!», «Это ерунда!», «Лучше бы ты сделал вот это». «Тебе это не подходит!», «Надо было начинать раньше!», «Это так сложно!», «Это бессмысленно», «Это невыгодно», «Это не стоит», «Это не принесет прибыли!» и т.д.

Относись к таким людям как к ресурсу. Во-первых, они не только не дают тебе расслабиться и заставляют развиваться, но и своим недоверием помогают тебе формировать свои границы уверенности в себе. Во-вторых, если рассмотреть их как ресурс, то это не только снимет напряжение с их гневных выражений, но и сильно ударит по их стратегии остановить тебя во что бы то ни стало.

### **Те, кто поддерживает.**

1. Перечисли всех людей, которые, как тебе кажется, поддержат тебя на пути к цели.
2. Перечислите тех, к кому ты готов обратиться за помощью. Тех, кто способен тебе помочь.

### **Карта цели.**

Прежде чем приступить к построению плана, нужно создать карту - коллаж цели, объединив всю ранее проделанную работу на одном листе. Это позволит увидеть картину целиком и при необходимости изменить в ней то, что противоречит или мешает друг другу, и добавить то, что способно помочь.

В дальнейшем ты можешь возвращаться к карте, сопоставлять результаты, что-то изменять или добавлять.

Карту можно разместить на своем рабочем столе или над кроватью, чтобы периодически смотреть, куда ты двигаешься и что на самом деле хочешь.

### **Карта целей.**

Сверху по центру расположи ЦЕЛЬ.

В центре – МЕЧТУ.

Сверху слева – ПРЕГРАДЫ. Рядом- то, как ты будешь их преодолевать.

Справа сверху – людей, которые поддерживают, и людей, которые обесценивают.

Вокруг МЕЧТЫ – РЕСУРСЫ. Внизу – место для отдыха, восстановления и раздумий.

Внизу по центру- твои основные ПОТРЕБНОСТИ. Это фундамент, на котором строится все остальное

Слева внизу – твои ДОСТИЖЕНИЯ и вдохновляющие примеры для подражания.

Справа внизу укажи цену, которую ты готов заплатить ради своей мечты. Это может быть время, силы, отказ от каких-то привычек.

## Карта целей

