***Упражнение «Три типа целей»***

*Все цели относятся к одной из трех категорий: «Почему», «Что» и «Как».*

*1. Цели «Почему» — это личные цели.*

Они касаются вашей семьи и родственников, физического и психического здоровья, ваших моральных и духовных потребностей, взаимоотношений с другими.

Эти цели формируют основные принципы вашей жизни, причины того, «Почему» вы хотите достичь все иные цели в жизни. К сожалению, слишком легко настолько сосредоточиться на достижении «Что» и «Как», что цели «Почему» теряются из виду.

*2. Цели «Что» описывают ваши стремления.*

Сюда входят цели, касающиеся карьеры, финансового положения и уверенности в будущем. Они представляют собой то, «Что» вы хотите или должны совершить, чтобы осуществить свои «Почему».

*3. Цели «Как» определяют пути достижения целей «Что».*

Давайте посмотрим, как эти различные цели действуют:

«Почему» – движущая сила, стоящая за всеми остальными целями, что делает их нашими самыми важными личными целями.

Люди, уделяющие слишком пристальное внимание целям «Что» и «Как» и не пытающиеся разобраться в своих «Почему», рискуют закончить свои дни в разочаровании и отчаянии, независимо от того, насколько преуспели они в глазах окружающих.

Человек, годами работающий для достижения цели «Что», заключающейся в том, чтобы разбогатеть, и никогда не задающийся вопросом «Почему я пытаюсь сделать это», обречен на разочарование, даже в том случае, если его стремление осуществится. Без понимания «Почему» все победы тщетны.

*Сформулируйте свои цели и запишите их:*

Учитывая свои планы и стремления, и используя знания, почерпнутые из представленных выше рекомендаций, запишите свои цели под тремя заголовками:

* Во-первых, *долгосрочные цели*: те, что вы планируете осуществить в течение, скажем, пяти лет.
* Во-вторых, *цели со средним сроком реализации*: те, что вы реально ожидаете достичь в течение одного года.
* В-третьих, *краткосрочные цели*: те, что вы хотите осуществить в течение следующих двух месяцев.

*Долгосрочные цели «Что»*

К\_\_\_\_\_\_\_\_году я достигну следующего:

*(впишите дату через пять лет от настоящего времени)*

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Долгосрочные цели «Как»*

Чтобы достичь этих целей в течение пяти лет, я должен:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Долгосрочные цели «Почему»*

Я хочу достичь этих целей, потому что:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Цели «Что» средней срочности*

К следующему году я добьюсь следующего:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Цели «Как» средней срочности*

Чтобы достичь этих целей в течение следующих 12 месяцев, я должен:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Цели «Почему» средней срочности*

Я хочу достичь этих целей, потому что:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Краткосрочные цели «Что»*

В течение ближайших двух месяцев я достигну следующего:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Краткосрочные цели «Как»*

Чтобы достичь этих целей в течение двух месяцев, я должен:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Краткосрочные цели «Почему»*

Я хочу достичь этих целей в течение следующих двух месяцев, потому что:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Всегда излагайте цели в настоящем времени, как будто они уже достигнуты. Этим вы программируете свое подсознание на их достижение, повышаете уверенность в себе и увеличиваете мотивацию.
* Обдумайте возможные преграды на пути к достижению.
* Возьмите на себя ответственность за все, что необходимо сделать для достижения целей.

*Скажите себе: «Свершится ли это – зависит от меня».*