Эффективный способ постановки цели  
  
1. Только определенность. Никаких общих формулировок  
  
Избегайте формулировок "буду посещать спортзал" или "есть больше овощей". Используйте измеримые понятия - в какой день запишитесь и сколько раз будете заниматься, какую именно дневную норму съеденных овощей вы себе устанавливаете. И не употребляйте слов "никогда" и "всегда". Они чаще всего и заставляют бросить начатое.  
  
2. Составляйте план. Не ждите до "когда-нибудь"  
  
Сформулировать то, что вам нужно - только первый шаг. Определите, что вам понадобится для ее осуществления, в чьей помощи вы будете нуждаться.  
  
3. Запишите и установите срок  
  
Крайние сроки превращают желания в цели, они заставляют нас принимать меры. А визуализация цели отождествляет ее в вашем сознании с чем-то реальным, обязательным.  
  
4. Начните с малого  
  
Привыкнув быть обязательным в исполнении мелких задумок, вы перенесете эту привычку на более сложные цели. Например, для начала поставьте себе цель вставать на двадцать минут раньше или покупать новую книгу раз в неделю.  
  
5. Ожидайте неудач  
  
Путь к цели не бывает идеальным. Примите как нечто закономерное то, что вы можете предпринять не одну попытку. Воспринимайте неудачу правильно - как преграду, которую надо преодолеть, а не как сигнал к отказу от цели.  
  
6. Фиксируйте ваше продвижение  
  
Отслеживание прогресса позволяет определить темп выполнения плана, баланс достигнутых и не достигнутых результатов. Не держите все в памяти - записи не дадут ничего забыть и позволят систематизировать информацию.  
  
7. Вознаграждайте себя за успех, не казните за ошибки  
  
Отрицательный опыт - тоже опыт. Из своих неудач нужно извлекать урок, а не рефлексировать по этому поводу. Оплошность отбросила вас на шаг назад - продумайте на два шага вперед.  
  
8. Ищите поддержки. Не действуйте в одиночку  
  
Подумайте, откуда вы можете получить помощь. Везде - на работе, на форуме, в семье, среди знакомых может найтись человек, который приблизит вас к заветной цели. Кроме того, вы можете найти единомышленников, пусть даже немного: одна голова хорошо, а две - лучше.