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.