

Если ты решил стать **успешным человеком**, в первую очередь нужно определиться с тем, что ты хочешь от этой жизни! Умение правильно ставить перед собой цель и достигать ее полностью изменит твою жизнь! Что такое цель? Цель – это направление, результат! У тебя есть заветная мечта, сильное желание иметь что-то или быть кем-то! Ты в силах это получить. Но прежде чем ставить перед собой глобальные достижения, начни с малого, прорепетируй, так скажем, что бы отработанные навыки применить на более важных задачах.

Итак. С чего следует начать? Необходимо абсолютно ясно сознавать, что ты хочешь иметь, делать, кем стать, с кем быть. Для начала четко сформулируй цель, например, каждое утро делать зарядку и принимать контрастный душ. Тогда конкретная цель будет звучать так: «Я каждое утро делаю зарядку по 20 минут, а после этого принимаю контрастный душ 2 минуты». Для наглядности можешь записать ее на бумагу, и приклеить на видное место, можно на зеркало в ванной. Озадачив себя новой целью, подумай, какие ценности ты создашь, достигнув ее? Что она тебе принесет полезного? Будь абсолютно уверен в том, что у тебя получится! И очень важно также сразу отметить для себя, какие оправдания ты найдешь, что бы отказаться от цели. К примеру, «я устал вчера на работе, не выспался, лучше посплю 20 минут, чем делать зарядку»; «очень холодно, я замерзну в душе»; «я и так в прекрасной форме, мне не нужно ничего делать»; «завтра сделаю» и т.д. Таким образом, ты будешь знать свои слабые места, что бы не было срыва (об этом чуть позже).

Ставя перед собой **цель**, нужно четко представлять структуру цели. Каковы признаки достижения цели? Это нужно понимать, что бы видеть результат своих трудов. Например, «я похудел, и имею прекрасную физическую форму». Кстати, не забудь, что достигнутая цель должна произноситься/ прописываться в настоящем времени. Не зря же мудрые люди говорят: «Хочешь быть богатым – будь им!». Живи так, как будто твоя цель уже достигнута, как будто ты уже имеешь то, о чем мечтаешь! Попробуй, и

результат не заставит себя ждать! Но для достижения цели необходимо понимать, какие ресурсы для этого требуются: время, знания, деньги, люди и т.д. Тогда сразу станет понятно, чем располагаешь, а чего пока не хватает, над чем нужно срочно поработать!

Понятно, что все мы люди, у нас бывают депрессии, мы устаем и иногда просто **ленимся**! Для того, что бы достичь больших высот, нужно работать со своей ленью. Мы уже говорили о том, что ты себе можешь найти оправдания, что бы не выполнять поставленную задачу. Это так называемые срывы, то есть отступление от намеченной цели. Представь себе, какие у тебя могут быть срывы? Как ты узнаешь, что это именно он (срыв)? Например, что бы не делать утром зарядку человек может даже заболеть! Да-да! Ведь если ты чего-то не хочешь, мозг посылает импульс в наше тело, и оно начинает «подыгрывать», и ты лежишь и ленишься, оправдывая себя тем, что у тебя плохое самочувствие и тебе нужно отлежаться! Это тоже срыв! И с этим нужно бороться! Сразу реши, что ты

можешь делать

со срывами, как не допустить их! Ведь твоя цель так важна для тебя и ты не хочешь отступить от нее ни на шаг! Попроси родных и близких поддержать тебя в твоём нелегком деле, определи, что они могут для тебя сделать, поступком или словами. Предупреди их, что ты работаешь над собой и тебе нужна их помощь! Не забывай использовать свои ресурсы, о которых мы говорили уже, для достижения цели! Если все же срыв произошел, подумай, почему это произошло? Какое оправдание ты себе нашёл? Если это случилось неоднократно, возможно стоит задуматься над переформулированием конечной цели. Может быть, если рассматривать на нашем примере, цель будет звучать так: «Каждый понедельник, среду и пятницу я утром делаю зарядку по 10 минут и принимаю контрастный душ по 2 минуты». Не отчаивайся! Во всем нужна сноровка! Лучше потренировать свою силу волю и упорство на незначительных задачах и целях! Ведь работая над ними, ты получаешь опыт для работы уже над более сложными. Потом уже тебе будет проще, когда ты научишься владеть собой и работать со срывами, тогда можно приступать к глобальным переменам в жизни!

Итак, цель твоя **достигнута**! Ты – молодец! И это только начало! Не забудь поблагодарить себя и тех, кто тебе помогал! Теперь перед тобой открываются новые возможности!

