

Исходная статья: <https://wakeupproductive.wordpress.com/2010/01/22/wake-up-productive-how-to-set-goals-and-accomplish-them-with-eben-pagan/>

## Как ставить перед собой цели и достигать их?

Привет! Меня зовут Эбен Пэган, я создатель программы эффективного управления временем и повышения продуктивности "*Wake Up Productive*". Если вы хотите научиться управлять собой и своим временем и добиться существенного роста личной продуктивности, рекомендую зайти на сайт [WakeUpProductive.com](http://WakeUpProductive.com) и посмотреть мой видеоурок продолжительностью 47 минут. Достаточно указать свое имя и адрес электронной почты, — и вы сможете посмотреть этот урок стоимостью 100 долларов бесплатно!

Наш сегодняшний разговор — о том, как ставить перед собой цели и достигать их. Постановка целей относится к числу наиболее часто обсуждаемых сфер личного развития, самосовершенствования и т.п. При этом, как ни парадоксально, этой сфере большинство людей уделяет как раз меньше всего внимания. Нам постоянно твердят о том, что умение ставить перед собой правильные цели — одна из составляющих успеха. Однако мало кто этим занимается на практике. Наше уклонение от постановки целей имеет под собой определенные основания. Более того, существует ряд простых методов, с помощью которых можно преодолеть эти препятствия и научиться ставить перед собой цели и достигать их.

Почему мы так редко ставим перед собой цели? Раз мы знаем, что это так важно, то почему ничего не предпринимаем? Тут уместно вспомнить о книге, которая вышла несколько лет назад. Книга называется «Перестаньте заниматься постановкой целей, если вам больше нравится решать конкретные задачи». Ее автор, Боб Биль, высказывает следующую мысль: большинство людей не испытывают никакого воодушевления от постановки целей. Около 80% людей, услышав выражение «постановка целей», посмотрят на вас равнодушно и ответят: «Как-то это неинтересно». Другое дело, если вы скажете им: «У меня возникла проблема, не могли бы вы помочь мне ее решить», или «Вот перечень задач, которые мне нужно решить», или «Не могли бы вы найти проблемы, которые мы можем вместе решить». Тогда эти люди «загораются» и рвутся в бой. Заниматься постановкой целей им не интересно, а вот решать задачи они обожают! И лишь для остальных 20% постановка целей является действенным средством повышения мотивации. Таким образом, можно признать, что большинство людей предпочитает постановке целей решение конкретных задач. Констатация этого факта позволяет нам не тратить силы попусту. «Ну что ж, постановка целей — это еще не всё, — говорим мы с облегчением. — Есть и другие пути достижения успеха». Таков один из возможных подходов к этому вопросу.

Другое объяснение нашей нелюбви к постановке целей заключается в том, что люди просто не умеют этого делать. Они никогда не обучались методам грамотной постановки целей. Хочу сразу же познакомить вас с одним таким методом, который, уверен, сослужит вам хорошую службу. Когда человеку дают указание сформулировать свои цели или составить их список, он чаще всего берет ручку и лист бумаги и начинает рассуждать о своих желаниях: «Так, я хочу быть счастливым», или «Я хочу заработать денег», или «Я хочу получить прибавку к зарплате», или «Я хочу, чтобы жена перестала ко мне придирааться». И так далее. При этом человек не вполне отдаёт себе отчет в том, что произойдет, если нарисованная им картина будущего станет реальностью, если результат, который он сейчас так ясно себе представляет, будет достигнут. Он не осознаёт всех тех последствий, которые это будет иметь для его жизни.

Намного продуктивнее — призвать на помощь один мощный инструмент под названием «воображение» и с его помощью сформулировать цели. Не стоит сразу же хвататься за бумагу и ручку. Сначала воспользуйтесь своими мыслительными способностями и

постарайтесь представить, как будет выглядеть ваша жизнь, если вам удастся добиться определенных результатов или наладить отношения с определенными людьми. Когда вам говорят составить список всех своих целей, не нужно сразу же садиться за стол и начинать записывать свои желания. Гораздо разумнее сделать паузу, закрыть глаза и попытаться прокрутить в уме различные сценарии жизни. Что будет, если я смогу получить данный результат? Что, если я начну общаться с этим человеком? Что, если мне удастся добиться этого? Что, если в моей жизни появится то? А затем подумайте: какие еще последствия повлечет за собой исполнение желаемого? К чему это приведет? Какие механизмы запустит? Какую цепную реакцию приведет в действие?

Вы сами убедитесь, что благодаря образному мышлению, воображению и способности видеть картину в целом можно поставить перед собой по-настоящему правильные цели. Большинство людей обычно торопятся и сразу же переходят к этапу составления списков: «Так, я должен записать свои цели. Во-первых, я хочу новую машину». Они исходят из того, что всё остальное получится само собой. Это в корне неверно. В первую очередь вы должны подумать: если у вас появится новая машина, как это изменит вашу жизнь? К каким последствиям это приведет? Представив себя владельцем нового автомобиля, вы увидите себя за рулем. Вы будете с удовольствием колесить по дорогам. Вы сможете производить впечатление на окружающих. Это будет приятно. Но затем вы понимаете, что через месяц или два привыкнете к новой машине, а платежи по автокредиту не перестанут быть обременительными. И тогда перспектива приобретения нового автомобиля покажется уже не столь заманчивой. Вы поймете, что новая машина ничего не даст, кроме дополнительных трат, и, вполне возможно, решите довольствоваться текущей.

Рассмотрим теперь другой пример. Допустим, вы стремитесь установить отношения с определенным наставником. И вот вы начинаете думать, к каким последствиям, к каким изменениям в вашей жизни это приведет, и понимаете, что благодаря общению с этим человеком сможете выйти на новую ступень личностного развития, узнать массу нового и интересного, познакомиться с влиятельными, авторитетными людьми. Вы также получите возможность приобщиться к знаниям и опыту друзей своего наставника. Всё это приведет к росту личной удовлетворенности, а также дохода. Так вам становится ясно, что эта цель — действительно важная. На ее достижение имеет смысл потратить силы и время.

Итак, первым этапом постановки целей является подключение воображения с тем, чтобы представить все возможные последствия того или иного достижения. Затем (тут мы возвращаемся к тому, что большинство людей по натуре склонны решать конкретные проблемы, а не ставить цели) действуйте следующим образом: составьте список задач, которые необходимо решить для достижения заданной цели, для воплощения этого замысла в жизнь. От своего наставника Джерри Баллинджера я узнал, что для людей, ориентированных на решение проблем, очень полезно мысленно совершить путешествие в будущее и представить, что цель достигнута. Представьте, что ваша мечта стала реальностью. Вы добились желаемого. А теперь обернитесь назад: какие проблемы вам пришлось решить на пути к этой цели? Такое мысленное упражнение — очень полезный метод для того, чтобы определить перечень задач, которые необходимо решить для достижения цели.

Таким образом, постановку целей и решение проблем можно в определенной степени сравнить с двумя различными мышцами человеческого тела. Тренировать нужно обе. Не стоит сразу же бросаться составлять список желаний. Постарайтесь сначала включить воображение и представить, к каким последствиям приведет достижение данной цели. А найдя цель, которая в самом позитивном смысле слова перевернет вашу жизнь и принесет вам множество желанных благ, можно уже переходить к предметному анализу. Такую цель уже имеет смысл рассмотреть серьезно. После того как вы определились с целью, приступайте к мысленному упражнению: представьте себе будущее, к которому стремитесь, окиньте взором пройденную дистанцию и подумайте: какие задачи вам пришлось решить на пути к достижению этой цели.

Хочу отметить еще один важный момент. Если вы действительно хотите достичь поставленной цели, задайте себе вопрос: а какие условия вы должны создать в своей жизни, чтобы заветная цель была достигнута автоматически? Если вы позаботитесь о создании этих предпосылок, то желаемый результат придёт сам собой. Мне очень нравится этот вопрос, потому что он позволяет «подняться над ситуацией», выйти на новый уровень рефлексии, взглянуть на картину в целом. То есть вы не просто задумываетесь о том, как достичь желаемого, а анализируете, какие условия вам потребуются для этого создать. Что это могут быть за условия? Например, отношения с определенными людьми или какие-то построения, обеспечивающие достижение нужного результата как следствие предпринятых вами действий. Условия — это самые разные факторы материального, эмоционального, человеческого плана. Итак, задайте себе вопрос: какие условия я должен создать, чтобы достичь цели автоматически? Это позволит вам взглянуть на ситуацию шире и, более того, поможет достичь намеченных целей в более короткие сроки. Используйте вышеописанные методы постановки целей — и вскоре убедитесь, что достигли успеха гораздо быстрее, чем могли надеяться.

Напоследок — одно объявление. Если вы хотите освоить методики эффективного управления временем и повышения производительности, научиться не терять концентрации, перестать откладывать дела на потом, избавиться от вредных привычек и выработать вместо них продуктивные, рекомендую зайти на сайт [WakeUpProductive.com](http://WakeUpProductive.com) и посмотреть видеоурок продолжительностью 47 минут. Этот материал посвящен тому, как научиться управлять собой и своим временем и добиться существенного роста личной продуктивности. Стоимость урока составляет 100 долларов, но вы можете посмотреть его бесплатно: достаточно зайти на сайт [WakeUpProductive.com](http://WakeUpProductive.com), указать свое имя и адрес электронной почты и подписаться на рассылку.

Одновременно с этим вы получите доступ ко множеству других полезных и бесплатных видеотренингов; также я буду присылать вам эксклюзивные ссылки на свои интервью с ведущими мировыми экспертами по вопросам бизнеса, маркетинга, личной продуктивности и успеха. И всё это бесплатно! Просто зайдите на [WakeUpProductive.com](http://WakeUpProductive.com), введите свое имя и e-mail — и начните получать полезные материалы прямо сейчас.