Здоровые цели. Простые шаги.

Что необходимо для постановки и реализации здоровых целей:

1. Соединенность с собственными ценностями, умение отличить свое важное от второстепенного.
2. Здоровье: хорошее САМОЧУВСТВОВАНИЕ, следование собственным потребностям.
3. Отношения. Ясные цели в отношениях, честные договоренности, тепло и близость.
4. Любовь к тому, что делаете.

Факторы влияющие на ясность цели:

- СЛОЖНОСТЬ – множество факторов принятия решения.
- НЕСТАБИЛЬНОСТЬ – высокий темп перемен.
- НЕОДНОЗНАЧНОСТЬ – отсутствие ясности значений и событий.
- НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ – неопределенность настоящего и будущего

Как двигаться к простоте и ясности целей?

- Осознание здорового влияния ваших целей на вашу собственную жизнь и уверенность, что цель возникает , как следствие ваших собственных потребностей проявить всю силу своего таланта и любви к тому, что вы собираетесь делать.
- Уверенность в том, что ваш путь к цели будет проходить в поддерживающих и дружественных отношениях и будет способствовать укреплению и развитию отношений.
- ясный расчет и понимание деталей, ресурсов и шагов в движении к цели, в моменте настоящего.
- Мы всегда движемся от потребности к удовлетворению. От потребности, которую ощущаем в моменте сейчас. Необходимо развивать навык синхронизировать свои цели и свои потребности. Т.е. цель должна выходить из вашего яркого желания и интереса, а не из нужды.
- Цель каждого из нас программируется теми сообществами в которые мы включены Поэтому на нас так влияет то в какой мы среде живем и работаем. Умение находиться в поддерживающей среде и создавать ее необходимый навык для достижения здоровых целей.

Не здоровые цели

- Возникли из представлений других людей
- Возникли на отрицательные чувства
- табу, борьба с ними

борьба с другими людьми

- цель – доказательство правоты
- цель – подавление другого

его эмоций

- изменение его представлений
- отрицание, отторжение
- конфликт
- цикл

Риски влияющие на искажение при постановке цели

1. Отсутствие ясности в определении желаемого.

2. Страх перемен. Не достаточность реальных действий. Только мечты.

3. Принятие решение делать то, что не нравиться под давлением чужих представлений.

4. Не способность правильно расставить приоритеты.

5. Отказ от сотрудничества.

6. Отсутствие декомпозиции цели на маленькие шаги и как следствие не возможность видеть промежуточные результаты.

Алгоритм практики целеполагания

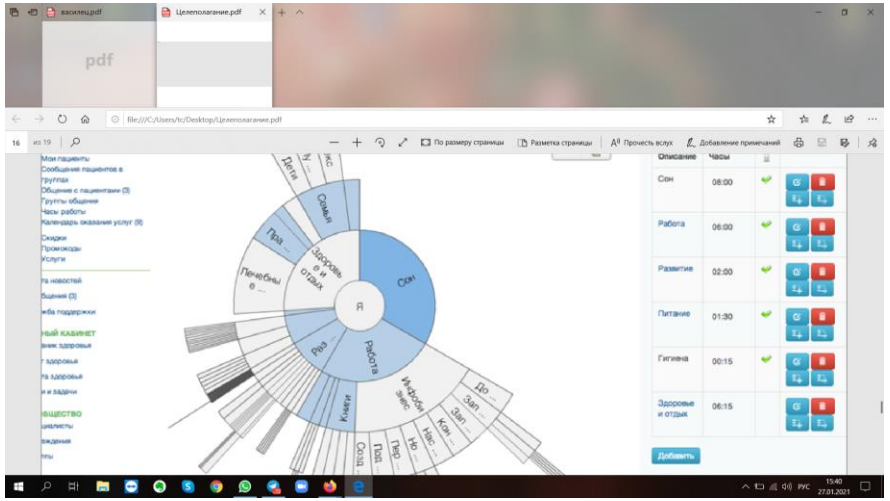
- 2. Тренировка «маленький шаг» к цели.
- 3. Осознание соответствия маленького шага сейчас, тому результату к которому действительно вы идете.
- 4. Установка жизненной доминанты на здоровье - состояние оптимальной жизнедеятельности с положительным эмоциональным тонусом, с необходимыми шагами для этого.
- 5. Установка семейных ценностей - объединение вокруг общих целей.
- 6. Осознание собственного стереотипа поведения мешающего достижению результата и целенаправленное изменение.
- 7. Формирование ясной картины Цели
- 8. Создание ментальной карты целеполагания, ведение дневника обратной связи
- 9. Абсолютная честность в договоренностях, абсолютная честность в отношении самого себя - принимать свои ограничения, не пытаться «нравиться», делать то, к чему лежит душа.

Что тренировать?

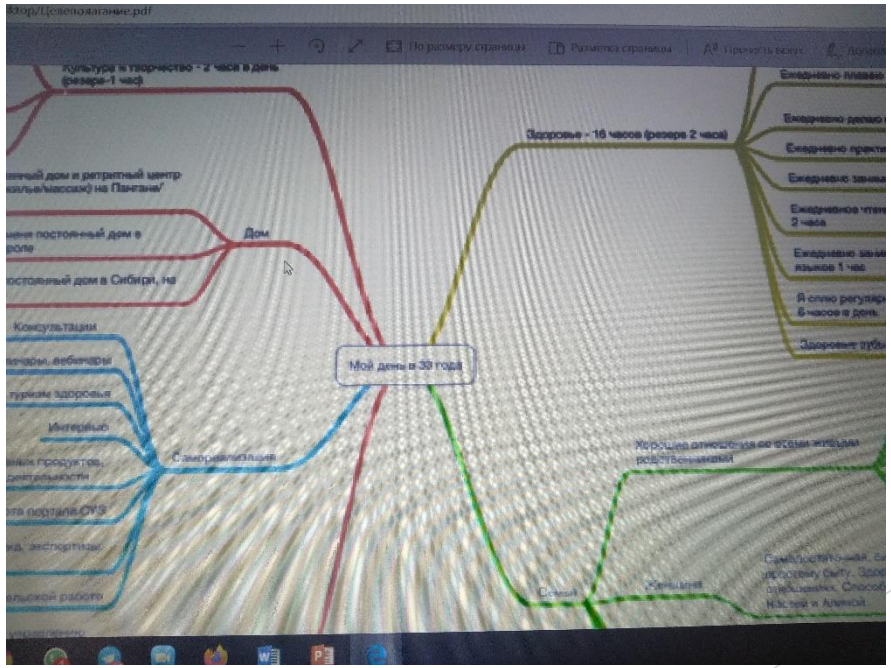
- Честно замечать свои фактические действия и цели в настоящем и возвращаться к здоровой созидательной цели
- Замечать свою позицию отделенности и дефицита, проживать ее с принятием, понимать, что это глюк и возвращаться к позиции «мы»
- Способность с принятием замечать, проживать и выражать свои чувства
- Способность не привязываться к образам целей других людей
- Способность проходить через дискомфорт несоответствия желаемого и действительного
- Отслеживать, как мы контактируем с людьми, с какой целью

Создание ментальной карты цели

Пример 1



Пример 2



Как определить, что надо сделать? Прочитайте, если у вас нет:

1.Нет одного слайда, на котором сформулирована цель - значит нет цели.

2. Цель есть, но нет смысла. За целью не стоит понятный ответ на вопрос «ЗАЧЕМ?».

3. Не проработано сопротивление. Нет четкого списка ключевых сложностей.

4. Нет привязки к прошлому и настоящему. Цели остаются в отрыве от текущей реальности. Нет понятной истории про то, как эти цели связаны с тем, что у нас уже есть.

5. Нет личной готовности быть примером достижения цели.
6. Не учтен фактор времени.

Учтите эти моменты и исправьте

Лучшие, практикуют одно и то же действие.
Работая с текущими задачами, они постоянно связывают их с глобальным видением результата.
В каждом разговоре и шаге они внутренне и внешне ссылаются на свою цель.

Расставьте приоритеты по времени.

- Управление временем.
- Определите количество активного времени в сутках.
- Определите количество времени ежедневно Ваших «целевых» действий.
- Расставьте приоритеты.
- Договоритесь о сотрудничестве и делегируйте, все, что вы можете не делать сами.
- Лучшее время, важным «целевым» действиям.
- Запланируйте время фиксирования промежуточных результатов и действия по корректировке плана. План должен быть гибким.

Хороший результат достигается выделением достаточного пространства, времени и внимания для его достижения.

Как посчитать время.

1. Определите количество активного времени в сутках.
2. Вычтите время необходимой жизнедеятельности (еда, транспорт и т.д.)
3. Посчитайте сколько осталось времени.
4. Посчитайте сколько приблизительно оптимально и здорово отдавать на действия по реализации намеченной цели.
5. Выделите здоровое время для общения с близкими.
6. Выделите здоровое время на отдых.
7. Пересчитайте, скорректируйте путем исключения и делегирования, до тех пор пока вы не разместите в активном времени суток, все, что для вас ЗДОРОВО И ПРАВИЛЬНО.
8. Определите приоритеты действий.
9. Заключите простую и честную договоренность с собой.