



Цель!

Как получить все, что хочешь,
быстрее, чем ты думал
Брайан Трейси

Goals! How to Get Everything You Want — Faster Than You Thought Possible
Brian Tracy

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Цель! Как получить все,
что хочешь, быстрее, чем
ты думал. Брайан Трейси**
Серия «Smart Reading.

Ценные идеи из лучших книг»
Серия «Ключевые идеи: Брайан Трейси»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57386165*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги Брайана Трейси «Цель! Как получить все, что хочешь, быстрее, чем ты думал». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

В 18 лет Брайан Трейси бросил школу и стал мойщиком посуды в отеле. Потом он мыл машины и полы, работал на лесопилках и фабриках. Ему приходилось ночевать в машине, в амбаре и даже под открытым небом. Так продолжалось несколько лет, пока однажды он не задумался о будущем. В то время

Брайан работал коммивояжером, и пределом его мечтаний была \$1 тысяча комиссионных. Он записал эту сумму на листе бумаги, а потом куда-то его убрал, возможно, выбросил. С этого дня его жизнь начала меняться: он стал заключать втрое больше сделок, и уже через месяц Брайану предложили руководить торговыми агентами с окладом \$1 тысяча. Он создал методику, которая помогла тысячам людей во всем мире добиться успеха. Вы тоже так сможете, прочитав книгу «Цель!» и применив методику на практике.

Зачем читать

- Перестать концентрироваться на проблемах и увидеть свои реальные возможности.
- Научиться правильно формулировать цели и фокусироваться на том, что для вас действительно важно.
- Превратить цель в четко оформленную программу последовательных действий с установленными сроками.

Об авторе

Брайан Трейси – американский мотивационный спикер. Работал исполнительным директором в девелоперской компании с оборотом \$265 млн, затем основал компанию Brian Tracy International, которая специализируется на тренингах и семинарах для частных лиц и организаций. Посетил около 80 стран мира, в общей сложности проконсультировал более 5 млн человек, записал более 300 учебных аудио- и видеопрограмм о психологии успеха. Говорит на четырех языках. Написал 45 книг, переведенных на десятки языков, в том числе бестселлеры «Достижение максимума», «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!», «Нет оправданий!». Считается одним из самых продаваемых авторов США.

Содержание

Почему мы не достигаем успеха	6
С чего начать	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Краткое содержание книги: Цель! Как получить все, что хочешь, быстрее, чем ты думал. Брайан Трейси

Оригинальное название:

**Goals! How to Get Everything You Want – Faster Than
You Thought Possible**

Автор:

Brian Tracy

Тема:

**Цель! Как получить все, что хочешь, быстрее, чем
ты думал**

Почему мы не достигаем успеха

Все успешные люди четко знают, чего хотят. Они не плывут по течению, а действуют согласно плану. Неудачники, напротив, не могут сфокусироваться на том, чего они хотят, потому что сосредоточены исключительно на проблемах.

В 1979 году студентов Гарварда спрашивали, занимались ли они постановкой четких целей на будущее, составлением плана по их достижению и их записью. Только 3 % опрошенных имели цели и планы. У 13 % были лишь цели, которые они не фиксировали. Около 84 % студентов знали лишь, что им нужно закончить семестр и хорошо провести время на каникулах.

Прошло 10 лет. Исследователи вновь встретились с прежними респондентами и узнали, как сложилась их жизнь. Оказалось, что 13 %, у которых были цели, зарабатывают в среднем в два раза больше, чем 84 %, у которых целей не было. А люди, которые записывали цели и планы, зарабатывали в 10 (!) раз больше, чем оставшиеся 97 %. Все они учились в Гарварде, но успеха добились лишь те, кто ставил конкретные цели.

Почему же большинство людей не ставит цели? Виной тому четыре причины:

- **Непонимание важности целей.** Люди живут в среде, в которой не принято достигать целей и стремиться к успеху или в которой не разделяют их ценности.

Родители работают на заводе. Год за годом, изо дня в день они ходят на работу, потому что все вокруг так делают. Их сын мечтает заниматься музыкой. Но он либо боится сказать об этом вслух, либо решается на разговор, но ему советуют «забыть о глупостях». И он соглашается забыть, думает, что цели не важны.

- **Неумение ставить цели и/или уверенность в том, что цель уже есть.** Люди принимают за цели абстрактные желания и призрачные фантазии вроде «стать счастливым», «заработать много денег».

Настоящая цель должна быть конкретной и четко сформулированной на бумаге. Ее просто объяснить другому человеку, оценить и понять, достигли вы ее или нет.

- **Боязнь неудачи.** Ошибки больно бьют по самолюбию и по кошельку, поэтому мы сознательно и подсознательно избегаем малейшего риска. И в этом наша основная ошибка – мы отказываемся от многочисленных возможностей и потенциального роста.

- **Страх быть отверженным.** Мы опасаемся, что нас не

поймут, будут критиковать, с нами перестанут общаться, если мы поставим цель и не сможем ее достичь.

Все возможно. Поэтому лучше поставить цель и никому о ней не говорить, чем жить без целей.

Жизнь без цели похожа на езду в тумане. У вас может быть дорогая машина, вы можете ехать по хорошей дороге, но вам будет страшно, и вы будете чувствовать себя неуверенно. Когда появляется цель, туман рассеивается, вы четко понимаете, как и куда едете. Можно смело давить на газ и мчаться навстречу успеху, вооружившись методами Брайана Трейси.

С чего начать

Человек обладает способностью автоматического поиска цели: стоит четко представить себе конечную цель, в мозгу выстраивается алгоритм ее достижения, и вы начинаете двигаться навстречу цели, а она – навстречу вам. Масштабность цели не имеет значения. Если ваши запросы скромны, механизм автоматического поиска цели поможет вам их реализовать. Мечтаете о чем-то грандиозном? Хотите изменить мир? Вы это сделаете. Количество и качество целей зависит только от вас.

Если ваша цель – быстрее попасть домой к телевизору, вы ее достигнете. Если вы стремитесь к счастливой жизни, полной открытий, достижений, путешествий и встреч с хорошими людьми, вы добьетесь и этого.

Шаг 1. Раскройте свой потенциал

Внутренний потенциал человека неисчерпаем. Однако мы используем лишь его малую часть.

По данным исследования, проводившегося в Стэнфордском университете, в среднем человек использует лишь око-

до 2 % своего интеллектуального потенциала.

Чем отчетливее вы будете видеть свою цель, тем больший потенциал сможете в себе раскрыть:

- Представьте, что у вас есть способность достигать любых целей. Подумайте, кем вы хотите стать, чем заниматься и что иметь.

- Какая деятельность помогает вам обрести смысл жизни?

- Оцените свою жизнь в настоящий момент. Что вы можете и хотите изменить?

- Проанализируйте, о чем вы думаете и говорите чаще: о том, чего вы хотите, или о том, чего не хотите?

- Какую цену вы готовы заплатить, чтобы добиться значимых целей?

- Какой шаг нужно сделать, после того как вы ответите на все вышеприведенные вопросы?

Шаг 2. Примите ответственность за свою жизнь и настройтесь на позитив

Взяв на себя полную ответственность за свою жизнь, вы становитесь взрослым. Однако большинство людей так и застревают в детстве.

Люди, которым за 40, 50, 60... жалуется на несправедливость жизни, стечение обстоятельств и злой умысел

окружающих. Некоторые продолжают злиться на родителей за то, что те сделали или не сделали десятки лет назад. Они сами себя поймали в ловушку прошлого и не желают из нее освободиться.

На самом деле, мы не можем двигаться вперед не из-за происков врагов, плохой погоды и неудачной даты рождения, а из-за собственных отрицательных эмоций – злости, зависти, ревности, страха. Они лишают нас энергии и радости жизни. Как только вы избавитесь от отрицательных эмоций, их место в вашем сознании займут позитивные эмоции – любовь, радость, вдохновение, которые станут верными помощниками на пути к цели. Перестроиться с негатива на позитив можно в четыре этапа:

- **Перестаньте искать негатив там, где его нет.**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.