

ЦЕЛЬ!

КАК ОПРЕДЕЛЯТЬ И ДОСТИГАТЬ



12 САМЫХ ВАЖНЫХ КНИГ
О ТОМ, КАК ПРЕВРАЩАТЬ МЕЧТЫ
В РЕАЛЬНОСТЬ



Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг

Сборники саммари Smart Reading

Smart Reading

**Цель! Как определять и достигать.
12 самых важных книг о том, как
превращать мечты в реальность**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Цель! Как определять и достигать. 12 самых важных книг о том, как превращать мечты в реальность / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Сборники саммари Smart Reading)

ISBN 978-5-6042940-8-6

О сборнике Наши намерения формирую реальность. Нет намерений – живем чужой реальностью. Все знают о пользе и важности постановки личных целей, но делают это не более 8 % людей. В какой группе вы видите себя: той, что готова взять ответственность за свою жизнь и заявить себе и миру о своих желаниях, или той, что работает на чужие цели? Наш сборник и календарь (можно заказать на SmartReading.ru) помогут сделать выбор, дадут набор инструментов и методик, станут отличным мотиватором не просто размышлять, но действовать. Сборник поможет развить: • Свободу мечтать и мыслить масштабно • Понимание ключевых составляющих целей • Навык размышления и формулировки целей • Понимание методик определения целей и показателей • Мотивацию достигать целей • Дисциплину следовать намеченному В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

ISBN 978-5-6042940-8-6

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Мечты, которым суждено сбыться	6
1. Майкл Хайятт. Твой лучший год. 12 невероятных месяцев, которые изменят вашу жизнь	7
Лучший год – тот, в котором сбываются мечты	8
Шаг 1. Поверить в себя	9
Ваши взгляды формируют реальность	9
Комплексы не дают двигаться	9
Работа с представлениями	10
Шаг 2. Расстаться с прошлым	12
Прошлое учит мудрости	12
Сожаления рождают возможности	12
Благодарность меняет все	12
Шаг 3. Нарисовать будущее	14
Цели должны быть большими	14
Достижения – дети привычек	14
Риск – ваш союзник	15
Шаг 4. Найти мотивацию	16
Для действий нужны мотивы	16
Мотивацией можно управлять	16
С друзьями веселей	17
Шаг 5. Воплотить мечты	18
Большой путь начинается с одного шага	18
Подстелить соломки	18
Смотрите вперед	18
Обмануть привычку бросать на полпути	20
2. Барбара Шер, Энни Готтлиб. Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь	21
Маршрут мечты	22
Мечты – это серьезно!	23
В поисках собственного гения	24
Кем вы себя считаете?	24
Самый важный возраст	24
Родители не виноваты!	25
Приготовьтесь к выходу в открытый космос	25
Искусство загадывать желания	26
Какой вы цвет?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Smart Reading

Цель! Как определять и достигать. 12 самых важных книг о том, как превращать мечты в реальность

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.aml-law.ru

© Составление ООО «Смарт Ридинг», 2020

Мечты, которым суждено сбыться

Что формирует нашу реальность? Наши личные намерения. Нет личных намерений – нет нашей реальности. Есть чья-то еще – родителей, руководителей, окружающих нас близких и далеких людей, но не наша. Мы живем чужой жизнью, плывем по течению, делаем «то, что надо», не задаваясь вопросом, собственно, кому это надо.

Все знают о том, как важно иметь свои собственные жизненные цели, правильно их формулировать и достигать. Однако, по статистике, осознанно занимаются целеполаганием в среднем не более 8 % людей. Между тем цели – это те наши мечты, у которых есть максимальный шанс сбыться.

Хотим ли мы реализовать свои замыслы, исполнить мечты, выполнить жизненное предназначение? Готовы ли принять ответственность и заявить миру о своих желаниях? Или мы согласны провести жизнь среди тех, кто работает на достижение чужих целей?

Эти сборник и календарь (информацию о нем вы найдете на smartreading.ru) – готовый набор инструментов для реализации ваших желаний. Любую мечту можно разложить на составляющие, спланировать и реализовать шаг за шагом. Это несложно, надо лишь понимать, как это делается. Читайте 12 саммари, изучайте 12 инфографик – и вы получите всю необходимую мотивацию, чтобы не просто размышлять, но действовать.

*Желаем скорейшего достижения самых важных для вас целей!
Команда Smart Reading*

1. Майкл Хайятт. Твой лучший год. 12 невероятных месяцев, которые изменят вашу жизнь

Оригинальное название:

**Your Best Year Ever: A 5-Step Plan for Achieving Your Most Important Goals
by Michael Hayatt**

Майкл Хайятт – мотивационный тренер, блогер с аудиторией более 2 млн читателей и руководитель крупнейшего в мире издательства, выпускающего духовную литературу Thomas Nelson Publishers. Блог Майкла MichaelHyatt.com входит в группу лучших блогов по версии Google. В 2014 году журнал Forbes назвал Майкла одним из десяти лучших специалистов по онлайн-маркетингу. Книги Майкла Хаяйтта о саморазвитии («Твой лучший год», «Жить на полную», The Vision Driven Leader) переведены на десятки языков мира и неоднократно становились бестселлерами The New York Times.

Зачем читать

- Перестать сомневаться в себе и своих возможностях.
- Избавиться от вредных привычек мышления и стать самому себе опорой и поддержкой.
- Найти в себе резервы, которые помогут проложить путь к мечте.

Лучший год – тот, в котором сбываются мечты

Каждый из нас хотел бы прожить хорошую жизнь – полную смысла, добра, самореализации и значимых успехов. Каждый хотя бы иногда задумывается о целях, которых хотел бы достичь. Но давайте признаемся: чаще всего эти цели тонут в повседневной рутине, бледнеют под натиском сомнений и комплексов и в конце концов оказываются забытыми...

Майкл Хайятт точно знает, что нужно делать для воплощения ваших целей. Он написал свою книгу, чтобы помочь вам прожить лучший год вашей жизни: динамичный и насыщенный год, когда вы ликвидируете разрыв между вашими мечтами и реальностью.

Всего пять шагов отделяют вас от реализации важнейших целей вашей жизни. Пройдите за год эти пять шагов, и ваша жизнь станет той, о которой вы мечтали. Нет причины медлить. Отправляемся в путь!

Шаг 1. Поверить в себя

Ваши взгляды формируют реальность

Привычный образ мыслей сильно влияет на жизнь. Ощущение счастья или несчастья формируется в мыслях, которые могут быть позитивными и давать вам силы или, наоборот, подрывать самооценку и красть энергию.

Представление о том, что возможно, а что нет, тоже формируется в голове, самостоятельно или при участии окружающих. *Ограничивающие убеждения, привычка плохо думать о мире и людях, винить себя во всех несчастьях, всюду видеть негатив и надвигающиеся катастрофы лишает вас того будущего, которого вы заслуживаете.* Это главный барьер на вашем пути к целям.

Откуда берутся вредные привычки мышления? Из новостей, социальных сетей, от негативно настроенных родственников, партнеров и вообще окружающих людей. Изменив образ мыслей и убрав из своего окружения людей, которые регулярно транслируют негатив, вы увидите, как реальность меняется и подтягивается к вашим новым оптимистичным представлениям.

Комплексы не дают двигаться

Чтобы добиться хоть чего-то, нужно верить в возможность изменений. Звучит просто. Но на практике это не всегда так. Некоторые люди настроены меняться, другие же уверены, что каждый рождается с раз и навсегда заданными талантами и слабостями. Догадайтесь, у кого из них выше шансы на успех. Чтобы преодолеть внутреннее сопротивление переменам, автор советует мыслить «от изобилия». Сравните два стиля мышления.

Мыслить «от нехватки»	Мыслить «от изобилия»
Бояться. Дорожить всевозможными ограничениями	Быть открытым и уверенным
Верить в то, что ресурсов мира никогда не хватает на всех	Верить в бесконечное изобилие мира
Не делиться знаниями, контактами, чувствами	Щедро делиться идеями, эмоциями, знакомствами
Верить, что люди таковы, какими родились	Верить в обучение, рост и развитие
Ненавидеть конкурентов и стремиться к победе за счет проигрыша другого	Доверять людям и стремиться к обоюдному выигрышу (win-win)
Верить в то, что дальше будет только хуже	Быть оптимистичным
Воспринимать проблемы как препятствия	Воспринимать проблемы как возможности
Бояться мечтать и ставить высокие цели	Мечтать по-крупному
Избегать риска	Уметь рисковать

Работа с представлениями

Только вы решаете, через какую линзу смотреть на мир и на себя в нем. Майкл Хайтт выделяет два самых распространенных заблуждения, которые мешают добиваться целей:

- 1) вера в то, что ничего нельзя сделать;
- 2) уверенность, что имеющихся у вас ресурсов недостаточно для того, чтобы начать действовать.

На самом деле, каждый из нас достаточно силен, чтобы начать менять свою жизнь прямо сейчас. В любых обстоятельствах можно и нужно делать хоть что-то.

Наличие ресурсов никогда не является гарантией победы (вспомните, сколько историй успеха начинались с сущей ерунды – пары долларов в кармане или мастерской в чужом гараже). Более того: когда ресурсов мало, движение к успеху эффективнее! Преодолевая одно препятствие за другим, вы наполняетесь гордостью и становитесь сильнее.

Отсутствие ресурсов – один из самых мощных источников силы в нашей жизни.

Начните двигаться – и вы поймете, что у вас уже есть все необходимое. А то, чего пока нет, придет в процессе.

Чтобы добиться реализации своих целей, нужно уметь: формулировать желания, живо и в деталях представлять лучшее будущее, действовать, а также оценивать свои действия и делать выводы.

Что делать

- Проведите ревизию своих ограничивающих убеждений о мире, людях, о вас лично. Составьте список.
- Смените ракурс и переформулируйте: замените негативные утверждения позитивными. Вместо слабостей найдите сильные стороны.
- Составьте новый список. Храните его так, чтобы было удобно перечитывать.
- Следите за тем, чтобы мыслить «от изобилия».

Шаг 2. Расстаться с прошлым

Прошлое учит мудрости

Чрезмерная привязанность к прошлому мешает двигаться вперед. Человеку, постоянно думающему о прошлом, трудно сосредоточиться на перспективах. Однако и пренебрегать опытом прошлого нельзя: если не делать выводов из совершенных ошибок, они будут возникать снова и снова.

Умение извлекать уроки из прошлого – мощная поддержка движения вперед.

Опыт прошлого, если его правильно переосмыслить, укрепляет веру в себя и дает новые силы. Автор советует применять метод анализа, который принят в армии США. Возьмите блокнот и делайте записи по ходу каждого этапа.

Что делать

- **Вспомните, чего вы хотели добиться.** Поскольку в этой книге говорится о периоде длиной в год, проанализируйте прошлый год до сегодняшней конкретной даты по десяти областям вашей жизни: духовной, интеллектуальной, эмоциональной, физической, личной, родительской, социальной, профессиональной, финансовой и хобби.

- **Оцените, чего вы добились на самом деле.** Обратите внимание на то, отличается ли желаемое от действительного, и насколько сильно. Произошло ли что-то, о чем вы действительно сожалеете? А чем по-настоящему гордитесь? Какие события постоянно повторялись?

- **Сделайте выводы.** Запишите, какие уроки вы извлекли из опыта прошедшего года. Отметьте, что нужно изменить.

- **Скорректируйте поведение.** С учетом того, что вы узнали, нужно изменить и взгляды, и поведение.

Сожаления рождают возможности

Сожалеть о прошлом, сделанных ошибках и упущенных возможностях – нормально. Воспринимайте сожаления как указатели на дороге: они подсказывают вам, где находятся возможности роста, и могут служить моральным ориентиром.

Сожаления – это ценная информация, инструкция по поведению в будущем и источник мотивации. Психологи знают, что сожаления бывают самыми острыми именно тогда, когда шансы исправить ситуацию максимальны. Воспринимайте их как сигнал к действию. Сожалеете – двигайтесь!

Благодарность меняет все

Благодарность придает сил. Многочисленные эксперименты показывают: люди, которые благодарны за то, что имеют, ценят окружающих и их вклад в свои судьбы, добиваются больших успехов, чем те, кто уверен, что обязан всем лишь себе.

Благодарность возникает там, где есть контраст. Ситуация была плохой – и вот она изменилась. Вы видите это различие, вы знаете, что преодолели его, вы благодарны тому, кто помог, – и вместе с тем вы чувствуете себя сильнее. Ведь именно вы преодолели дистанцию между «было» и «стало».

А еще благодарность напоминает вам, что вы не одни. Она помогает чувствовать изобилие и поддержку этого мира. Она и правда меняет ваш мир к лучшему.

Что делать

- Проанализируйте имеющийся опыт по описанной ранее схеме.
- Изучите свои сожаления и найдите в них указания на то, что нужно менять.
- Заведите дневник благодарностей. Практикуйте осознанность, которая поможет вам оценить то, что вам дано. Если вы веруете, молитесь с утра и вечером.

Шаг 3. Нарисовать будущее

Лучшее будущее не наступает само собой. Вы должны быть сильны и настойчивы, чтобы создать такую жизнь, которую желаете.

Цели должны быть большими

Первое и главное: запишите свои цели. Сформулированные и записанные, они обретают четкость и силу. *Просто записав свои цели, вы повысите вероятность их достижения на 42 %.*

Формулируйте цели так, чтобы они были:

1) **конкретными** – нужно описать максимально точно конкретный результат, к которому вы стремитесь;

2) **измеримыми** – у каждой цели должны быть цифры, объемы, суммы или другие объективные показатели, которые будут рубежом и мотиватором;

3) **активными в своей формулировке**. Запишите цель в форме активного предложения и почувствуйте ее энергию (вспомните знаменитое «Беги, Форрест, беги!» и судьбу Форреста Гампа, который действительно сделал очень многое с этим простым активным девизом);

4) **рискованными** – не чересчур, но все же. Некоторая доля риска необходима, чтобы вы добились того, о чем и думать не смели, и, вдохновившись, продолжили движение вперед;

Экспериментально установлено, что люди, которые ставят высокие цели, на 250 % более производительны, чем те, кто ни к чему не стремится.

5) **привязанными ко времени** – это может быть длительность какого-то постоянного усилия, частота применения нового полезного навыка или срок, к которому вы планируете добиться цели;

Если цель очень долгосрочная, легко потерять мотивацию. Разбивайте такие цели на более мелкие и ставьте близкие дедлайны, чтобы не растерять энтузиазм.

6) **вдохновляющими** – ваши цели должны вас возбуждать и радовать. Именно вас, а не вашу маму, коллегу или недруга. Внешняя мотивация может быть сильной, но она не живет долго там, где нужно прилагать усилия. Найдите то, что зажжет вас изнутри и будет вдохновлять на свершения;

7) **важными** – цель, которой вы действительно захотите добиться, должна менять к лучшему вашу жизнь именно в тех аспектах, которые важны лично для вас.

Следуя этим правилам, сформулируйте по одной цели для всех перечисленных ранее областей жизни (духовной, интеллектуальной, эмоциональной, физической, личной, родительской, социальной, профессиональной, финансовой и хобби). *Автор советует иметь одновременно от семи до десяти целей* – но не больше. Используйте планнер, в котором будете отмечать ваше движение к целям.

Достижения – дети привычек

Цели можно разделить на цели привычек и цели результатов. Оба вида помогают создать то будущее, которого мы хотим. Создайте собственный микс из тех и других, ориентируясь на характер необходимых изменений и ваш душевный строй.

Чтобы выработать привычку, которая принесет вам пользу и приблизит к цели, сделайте следующее:

- Запланируйте дату старта.
 - Определите частоту.
- Назначьте время.
- Запланируйте продолжительность.

Пример: «начиная с этого дня я буду ежедневно с 6 до 7 утра пробегать 2 км трусцой на протяжении 90 дней».

Ежедневно отмечайте в календаре, что вы исполнили задуманное. Чем длиннее будет ряд плюсииков, тем проще вам будет каждый день надевать кроссовки, чтобы продолжить движение к цели.

Риск – ваш союзник

Комфорт переоценен. Он не приносит счастья. *Счастье дает процесс развития и достижения целей.* Полюбите дискомфорт – он ваш союзник в стремлении к лучшему. *Дискомфорт побуждает к действию и говорит о том, что вы растете.*

Цели, которые вы себе ставите, могут находиться в трех зонах: зоне комфорта, зоне дискомфорта и зоне иллюзий. Первые недостаточно хороши – они не меняют вашу жизнь. Вторые оптимальны. Все самые важные события вашей жизни происходят в зоне дискомфорта. Волнение и страхи естественны – но не давайте им нарушить ваши планы. Используйте их как показатель, что вы идете вперед. Последних невозможно добиться – но иногда стоит попытаться, чтобы скорректировать их и добиться все же большего, чем вы могли надеяться.

Ставьте высокие цели. Ведь то, о чем вы мечтаете, формирует ваш мир. Цели – это не только то, чего вы добьетесь. Это и то, каким вы станете.

Что делать

- Сформулируйте цели.
- Создайте личный микс из нужных привычек и результатов.
- Убедитесь, что ваши цели находятся в зоне дискомфорта.
- Признайте, что вы волнуетесь, и возьмите эмоции под контроль.

Шаг 4. Найти мотивацию

Для действий нужны мотивы

Мотивация – это топливо для ваших действий. Она особенно важна в середине пути, когда вы уже подрастеряли первоначальный энтузиазм, а до цели еще далеко.

Искушение бросить все и вернуться к привычному образу жизни будет возникать постоянно. Это нормально. Вам предстоит вспомнить, что, вопреки всем иллюзиям современного мира, *настоящие достижения требуют настоящего труда*. Успех не приходит к тому, кто бросает дело, едва начав. Чтобы сохранить мотивацию, автор предлагает использовать такие факторы:

- **Перспективу**. Вы должны иметь четкую картину вашей лучшей жизни. Чем детальнее, тем лучше.

- **Новый ракурс**. Взгляните в глаза своим страхам и найдите в них источник роста. Что вы сможете преодолеть, каким человеком стать на пути к вашим целям?

- **Доброту к себе**. Будьте себе верным и любящим другом, поддерживайте себя и верьте в свои силы. Если совершили ошибку или сбились с пути, не корите себя. Просто вернитесь на свою дорогу и продолжайте двигаться. И не поддавайтесь перфекционизму. Делать хоть что-то лучше, чем из-за завышенных ожиданий не делать ничего.

- **Чувство общности**. Всегда можно найти того, кто вас поддержит: друзей, родных, виртуальных знакомых или Бога. Чувство, что вы не одни, дает много сил.

- **Ваши личные причины делать то, что необходимо**. Важно помнить, к чему стремитесь, что получите в результате, как изменится к лучшему ваша жизнь. Составьте список своих мотивов, ранжируйте их по значимости и перечитывайте этот список каждый раз, когда почувствуете искушение все бросить. Перечитывая, старайтесь заново увлечься своими целями интеллектуально и эмоционально.

Автор делит свое личное время на три периода: когда он реализует свои цели, подготавливает условия для достижений и набирается сил. Третий период не менее важен, чем два других. Он необходим, чтобы подзарядить внутренние батареи.

Найдите свой метод подзарядки, чтобы сохранить энергию и мотивацию для достижения целей.

Мотивацией можно управлять

Чтобы сохранить мотивацию на долгом пути к успеху, автор советует использовать четыре инструмента:

1. **Сделайте грядущую цель частью своего внутреннего мира**. Присвойте ее. Встройте в свои мысли, чувства – и она станет двигать вашими поступками (в психологии этот процесс называют интернализацией или интериоризацией). Сами действия станут вашей наградой.

2. **Будьте реалистичными в ожиданиях**. Хотя многие пособия по выработке привычек обещают укоренение навыков за три недели, лучше настраивайтесь на долгий путь. Если цели достаточно высоки, вам придется потрудиться – и для сохранения мотивации лучше признать это сразу.

3. **Введите элемент игры**. Отмечайте дни, когда вы двигаетесь к цели, и старайтесь сделать эту цепь как можно длиннее. Получайте удовольствие от процесса. Играйте.

4. Отмечайте свой прогресс. Оглядывайтесь на то, что уже сделано. Празднуйте небольшие достижения. Гордитесь собой. Хвалите себя.

С друзьями веселей

Миф о людях, которые сделали себя сами, очень популярен. Но давайте признаем: каждый, кто достиг успеха, пользовался помощью других людей. Добиться успеха в безвоздушном пространстве невозможно. Нас питает энергия окружающих.

Заручитесь поддержкой людей, которые ценят вас и ваши стремления. Самые великие умы опирались на друзей на пути к своим целям.

У Джона Толкина был близкий друг – писатель и богослов Клайв Льюис, который убедил его продолжить писать о приключениях хоббитов, когда редакторы признали этих персонажей интересными. Толкин хотел отказаться: ему история про мальшней с меховыми ногами казалась детской безделушкой, не стоящей большого внимания, он вообще не планировал публиковать «Хоббита» и писал эту сказку для узкого круга друзей. Но близкий и дорогой для него друг настаивал – и на свет появилась трилогия «Властелин колец», одно из популярнейших произведений в мире.

Найдите своего Льюиса, и путь к мечте станет легче.

Можете полагаться на имеющуюся у вас дружбу, а можете стать центром нового круга – собрать и воодушевить людей со схожими ценностями, которые будут делиться знаниями, вдохновением, взаимной верой друг в друга, побудят к здоровому соревнованию.

Очень вероятно, что ради этой новой дружбы вам придется перекраивать расписание, к которому привыкли ваши родные или коллеги. Не отступайте. Помните, что вы создаете ресурс, необходимый для достижения вашей цели.

Что делать

- Составьте список ваших мотиваторов.
- Приготовьтесь заботиться о своей мотивации.
- Создайте свою группу поддержки.

Шаг 5. Воплотить мечты

Большой путь начинается с одного шага

Детальное планирование, которым многие увлекаются, на самом деле еще один способ прокрастинации. Просто начните двигаться.

Самое сложное – начать. Для преодоления ступора перед началом движения к цели Майкл Хайятт советует:

- начать с самых простых задач. Выполнив их, вы поверите в свои силы и легче приступите к более сложным;
- учиться у тех, кто уже преуспел. Практически все цели, которые вы можете себе поставить, уже достигнуты другими – и они щедро делятся информацией. Воспользуйтесь этим. Коуч, книги, подкасты – инструментов много, смысл один;
- планировать. Действия, которого нет в вашем ежедневнике, скорее всего, не будет и в жизни. Не ищите время на реализацию целей, а назначайте его – и придерживайтесь плана.

Подстелить соломки

Даже лучшие намерения и самая сильная мотивация бывают бесполезны, если вы заболели, устали, если планы изменились и вам приходится срочно «тушить пожар». **Чтобы не позволить внешнему миру сбить вас с пути, заранее составьте план Б.** Используйте простые конструкции «если... то». Приготовьте рецепты на критические случаи, и вам не придется винить себя в том, что вы опять не сделали запланированного.

Также полезно составить список триггеров, которые будут побуждать вас к действию.

Например, каждую пятницу, в полдень, вы будете бронировать столик в ресторане, чтобы поужинать там с женой.

Исполнение этих триггеров можно к тому же делегировать.

Скажем, если у вас есть секретарь, который будет бронировать этот столик, пятничные ужины с вашей половиной быстро войдут в привычку.

Экспериментируйте с триггерами, пока не создадите удобный и эффективный набор.

Смотрите вперед

Чтобы двигаться вперед, нужно видеть цель. Цените ее, стремитесь к ней, ставьте ее на первое место. Ежедневно оценивайте свой прогресс на пути к цели. Отмечайте, что помогло, а что помешало вам исполнить запланированное на день.

Раз в неделю устраивайте анализ прошедших дней – он займет примерно 20 минут. Используйте это время, чтобы снова ощутить интеллектуальную и эмоциональную связь с вашими целями. Анализируйте сделанное, ставьте цели на ближайшую неделю.

Раз в три месяца проводите большой смотр ваших достижений. Оцените все цели, которые вы поставили, и заново пройдите для каждой из них все описанные в этой книге шаги:

- 1) откорректируйте ваши убеждения;
- 2) извлеките уроки из полученного опыта;
- 3) нарисуйте картину будущего: пересмотрите и при необходимости откорректируйте цели;
- 4) освежите мотивацию;

5) наполнитесь энергией действия.

Не бойтесь менять стратегию! Люди путают цели и способы их достижения, это частая ошибка. *Если испробованные приемы не работают, придумайте новые пути к вашей цели.*

Что делать

- Разбивайте крупные долгосрочные цели на более мелкие и легкодостижимые.
- Используйте триггеры, чтобы запустить желаемые действия.
- Регулярно оценивайте свой прогресс.

Обмануть привычку бросать на полпути

Есть неумолимый закон: чем дольше вы что-то делаете, тем больше шансов, что вам надоест.

Обмануть привычку бросать на полпути помогут такие приемы:

- **Ищите, что нужно изменить.** Сделать что-то небольшое проще, чем идти к высоким целям. Придумали, что надо поменять, – сразу меняйте. Так вы продолжите движение.

- **Будите эмоции.** Движение к цели – это приключение. Вовлекайтесь эмоционально, создавайте яркие образы вашего прогресса.

- **Не увязайте в поисках недостающей информации.** Просто двигайтесь вперед!

- **Планируйте ближайший шаг.** Не пытайтесь продумать весь путь до конца. Знать, какой шаг следующий, достаточно. Запланировали – сразу делайте.

Теперь у вас есть все, чтобы воплотить ваши мечты. Не предавайте их. Делайте то, о чем мечтали. Пусть этот год станет лучшим в вашей жизни!

2. Барбара Шер, Энни Готтлиб. Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь

Оригинальное название:

**Wishcraft. How to get What you really want
by Barbara Sher, Annie Gottlieb**

Барбара Шер – «мать лайф-коучинга», проводившая мастер-классы для университетов и корпораций в разных странах. Автор семи бестселлеров, каждый из которых предлагает детальный метод раскрытия своих талантов. «Мечтать не вредно» вот уже более 35 лет продается миллионными тиражами по всему миру.

Энни Готтлиб – независимый автор, специализирующийся на проблемах психологии. Участвовала в подготовке многих публикаций, в том числе для The New York Times.

Зачем читать

- Обнаружить свои таланты и лучшие стороны личности.
- Определить конкретный путь к достижению заветной цели.
- Решиться на самые важные перемены в жизни, какими бы невероятными они ни были.

Маршрут мечты

У каждого есть мечта – самая дорогая и сокровенная. Возможно, она появилась еще в детстве, но с тех пор была задавлена учебой, заботами и будничными делами. В результате люди склонны не относиться к своим мечтам серьезно. Однако мечты не умирают, их можно не только оживить, но и превратить в конкретную достижимую цель.

Барбара Шер подтверждает это. Семь лет она работала официанткой, будучи матерью-одиночкой с двумя детьми. Все это время Шер совмещала работу в ресторане и любимое дело – работу с людьми. «Мечтать не вредно» – ее первая книга. Она вышла, когда Барбаре было 44 года.

Книга стала бестселлером и с тех пор продается огромными тиражами по всему миру.

«Мечтать не вредно» – книга о том, что наши мечты не бесплодны. Более того, только они и ведут к счастливой жизни, которая вполне возможна. Книга помогает выстроить маршрут мечты: Барбара Шер создала систему простых, но эффективных действий, которые помогают разобраться с собственным представлением об идеальной жизни, сформулировать сокровенное желание, перестать его стесняться, обрести поддержку окружающих, научиться находить на свою мечту время и, наконец, решиться на первые шаги. Прочитайте саммари – и методика счастливой жизни будет в вашем распоряжении.

Мечты – это серьезно!

Открыв эту книгу, вы сделали первый шаг к победе. Определимся с тем, что значит «победа». *Побеждать не значит доминировать над окружающими. Не значит исполнить мечту родителей, которые с детства видели вас кем-то великим. Побеждать – это получить то, чего вы хотите.* То, о чем мечтаете. Да-да, именно вы, и никто другой.

О чем вы мечтаете в глубине души? Научиться играть на скрипке? Завести свой маленький бизнес? Пройти по красной дорожке Каннского кинофестиваля? Написать книгу? Ваша мечта может быть простой или фантастической, обыденной или чудаковатой, но она столь же неповторима, как вы сами. И к этой мечте нужно относиться совершенно серьезно.

С детства нам внушают, что мечты – это нечто легкомысленное. Слово «мечтатель» произносят с насмешкой: мол, витает в облаках. Вместо того чтобы учить правильно мечтать, нас учат долгу и внушают разнообразные обязанности. Так между «я хочу» и «мне нужно» вырастает пропасть. А на самом деле это одно и то же. *То, чего вы хотите, – это именно то, что вам нужно.*

Чтобы ваша мечта исполнилась, не нужно наступать на горло собственной песне, «исправляя себя». Не нужно становиться совершенным. Нужно освоить конкретные приемы, которые работали бы в любых условиях. Они уже существуют, и вы о них узнаете прямо сейчас.

В поисках собственного гения

Кем вы себя считаете?

К этому насмешливому вопросу мы привыкли с детства. Мол, хватит возиться во дворе со щенком, кем ты себя считаешь – великим дрессировщиком? Опять испачкала всю кухню, кем ты себя возомнила – поваром? Но для того чтобы сделать первый шаг к мечте, на этот вопрос нужно ответить. Не задумываясь, искренне, без всяких насмешек. Возьмите лист бумаги и напишите ответ на вопрос: «Кем я себя считаю?»

Готово? Если у вас получилось что-то вроде «мужчина 35 лет, женат, отец двоих детей, программист» – это неправда. По крайней мере, к вашей мечте это не имеет никакого отношения. Семейное положение, диплом о высшем образовании, сведения о доходах – все это мимо. Сведения, которыми мы наполняем свои резюме, далеко не всегда связаны с нашими желаниями – напротив, очень часто это результат компромиссов (выгодный брак) и даже случайностей (выбор университета, в котором конкурс поменьше).

А кем вы себя считаете на самом деле? Вы можете не отдавать себе отчета, почему любите наблюдать за тем, как резвятся щенки во дворе, или почему наслаждаетесь звуками гитары, или почему любите бродить по лесу и разглядывать растения, но это имеет отношение к самому важному в вас. *Узнать свой путь и «запеленговать» мечту нетрудно – когда вы имеете дело с любимым делом, вас переполняет энергия.* В этот момент вы получаете от жизни удовольствие. Так что подсказки рассыпаны вокруг – надо только обратить внимание на свои ощущения.

Посмотрите еще раз на листок с ответом на вопрос «Кем я себя считаю?» – «мужчина 35 лет, женат...» и прочее, а потом скомкайте его и выбросьте в мусорное ведро. Сейчас вам понадобится совсем другая информация. Нужно будет кое-что вспомнить.

Самый важный возраст

Вспомните себя до пяти лет. Это очень важное время в вашей жизни – и в жизни каждого. До пяти лет вы были гением. Это не преувеличение. В это время вы жадно впитывали в себя окружающую реальность – она была совершенно новой и неисследованной. А вы исследовали ее не боясь: трогали горячее, кусали холодное, дергали собаку за хвост. Вы не беспокоились и не прокрастинировали. Если хотелось игрушку, вы требовали игрушку, не задумываясь ни про какую «уверенность в себе».

Это чудесное время закончилось в тот момент, когда вас торжественно привели в первый класс и усадили за парту. С этого времени никого уже не интересовало, что вам интересно и чего вы хотите в данный момент. Важнее стало затвердить урок. Максимум, что вы теперь могли рассказать о своих желаниях: «Ну... мне легко дается математика».

Не все забывают себя дошкольных. *Гении умеют не забывать, поэтому они смотрят дальше и видят больше: их внутренний ребенок продолжает трогать горячее, дергать собаку за хвост и задавать дурацкие, на первый взгляд, вопросы.* Вы можете разбудить в себе это чувство. Задумайтесь вот над чем: что в детстве вас особенно привлекало и очаровывало? Какое из чувств – зрение, осязание, обоняние – помогало ярче всего воспринимать жизнь? Что вы любили делать, о чем мечтали тогда? Не важно, насколько глупым вам кажется это сейчас. Может быть, были какие-то фантазии, про которые вы никогда никому не рассказывали? Вспомните их! Вы чувствуете, что какая-то часть вашей личности любит это до сих

пор? На какие способности указывают эти детские затеи? Ответить на эти вопросы очень важно – это первый шаг к вашей мечте.

Вы наверняка задумались: как же гениям вроде Эйнштейна удалось сохранить в себе ребенка? Почему не всем это удается? Дело вот в чем: мы отличаемся от гениев средой, которая нас окружает, и среда эта – семья, где мы выросли. Вы родились гением... но сложно сохранить в себе это чувство, если никто в тебя не верил. Увы, такое бывает нередко: родители могли не обращать внимания на наши причуды или хуже того – насмешничать над нами. Это плохая новость, но она в прошлом. А вот хорошая: *к ощущению гениальности совершенно точно можно вернуться*. Эту среду можно создать.

Родители не виноваты!

Вспомните о вашей семье. Как к вам относились родители? Может быть, они видели в вас носителя уникального дара? Давали карт-бланш на любые задумки? К сожалению, так бывает редко, поэтому посмотрите на эту историю с другой стороны: а какой была бы ваша жизнь, если бы в детстве вам с любовью говорили, что для вас открыт весь мир?

Может быть, задаваться этими вопросами вам неприятно: слишком многие люди несут в душе травматичный опыт детских лет. Что если никто не видел в вас дара, не давал никакой карт-бланш, а думать о несбывшихся желаниях очень болезненно? Зачем сыпать соль на рану? Самое важное здесь вот что: не вините своих родителей. Знайте, что они делали так не назло вам. Они не умели по-другому и надеялись таким образом принести вам пользу, «избавить от вредных иллюзий», потому что сами когда-то стали жертвами плохого воспитания.

Если вы не росли в семье победителей, вам остается научиться побеждать. Любая учеба – это путь проб и ошибок. К счастью, в вашем случае он не будет длинным, а все пробы и ошибки сделаны за вас автором этой книги. И теперь Барбара Шер расскажет, как их избежать. Она предлагает карту.

Приготовьтесь к выходу в открытый космос

Теперь представьте, что вы выросли в семье победителей – людей, которые достигли в жизни желаемого, знали, как помочь вам добиться того, что вы хотите, искренне радовались вашим успехам. Что бы изменилось в вашей жизни? Где бы вы были сегодня? Каких бы успехов добились? Не стесняйтесь в своих фантазиях! Думаете, что могли бы стать президентом, – так и скажите: «Я стал бы президентом!» Мечтали добраться до истоков Амазонки? Вообразите себя в джунглях с мачете в руках. Хорошенько прислушайтесь к своим ощущениям. Вы все еще хотите этим заниматься?

Вы все еще можете. *Вы не обречены на неполноценную жизнь только из-за того, что ваша семья вас не ценила*. Да, пока вы не чувствуете никакой поддержки – вы будто в безвоздушном пространстве. Но космонавты тоже оказываются в безвоздушном пространстве, причем вполне реальном: они выходят в открытый космос. И как же они выживают? У них за плечами – система жизнеобеспечения. И у вас за плечами будет такая же: благодаря этой книге вы создадите ее своими руками. И космос откроется перед вами.

Искусство загадывать желания

Какой вы цвет?

Каждый из нас неповторим, и эту неповторимость нужно разглядеть. Взгляните на все, что носит отпечаток вашего стиля: на одежду, интерьер квартиры, цвет стен, фильмы, книги, любимые блюда. На множество тех предпочтений, где вы делали маленький, но неповторимый, лично ваш выбор. Хорошенько оглядеться по сторонам после воспоминаний о детстве – это второй шаг к вашему гению. Это занятие можно сделать более конкретным и творческим.



Упражнение «Какой я цвет?»

Выберите цвет, который вам нравится. А теперь вообразите себя этим цветом, расскажите его историю. Каково быть оранжевым? А бордовым? Запишите свои мысли. Но не пишите: «Я люблю зеленый, потому что...», «Я думаю, что зеленый...». Пишите «Я красный...» – и вообразите, каков он: тихий? веселый? смирный? жизнерадостный? Может быть, кровавый? Правильных ответов тут быть не может – отпустите фантазию на волю.

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.