

Максим Денисов

ЦЕЛЬ ЖИЗНИ

Пошаговое руководство
постановки целей

Максим Денисов

Цель жизни

«Издательские решения»

Денисов М.

Цель жизни / М. Денисов — «Издательские решения»,

Книга «Цель жизни» — это собранные за пять лет теоретические знания и практические навыки по целеполаганию, дополненные художественными примерами и заданиями для немедленного внедрения.

© Денисов М.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Бонус. Если времени нет совсем	7
Глава 1. Что такое цель?	8
Глава 2. Почему мы не ставим цели?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Цель жизни
Пошаговое руководство постановки целей
Максим Денисов

© Максим Денисов, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Вы взяли в руки книгу или открыли в специальной программе электронный вариант книги «Цель жизни!». Эту книгу нужно не просто читать. С ней нужно работать над собой, поэтому разрешите дать вам совет и настоять на его выполнении. Возьмите белый картон и сделайте закладку размером со страницу книги. Это будет черновик вашего плана на год. Если вы предпочитаете электронный вариант – откройте текстовый редактор или программу для заметок. Спасибо и желаю успехов в работе.

Лучше день потерять, потом за 5 минут долететь!

Мультфильм «Крылья, ноги, хвосты»

Бонус. Если времени нет совсем

Представьте, что вы выиграли 1000000\$. Представили? Что бы вы сделали? Это ваши долгосрочные цели. Теперь представьте, что вам жить осталось 1 день. Что бы вы сделали? Представили? Это ваши краткосрочные цели.

Запишите их и переходите к планированию.

Глава 1. Что такое цель?

Такой простой и одновременно такой сложный вопрос. Что такое цель? Если не усложнять, то цель это желаемый результат наших стремлений. Если мы не стремимся, то это не цель, а мечта. Если мы не желаем, то это не наша цель.

Всё подчиненно цели. Любые наши действия подчинены определённой цели. Даже если мы не осознаём этого. Тем больше, чем мы не осознаём этого. Ещё русский физиолог Иван Петрович Павлов говорил о рефлексе цели, как об основной форме жизненной энергии каждого человека.

Мы лежим на диване – цель отдых.

Мы смотрим телевизор – цель получение информации.

Мы лежим на диване, смотрим телевизор и пьём пиво – цель деградация. Неосознанная и чужая, но как родная.

Любое наше действие имеет под собой основу – это цель. Одно и то же действие разных людей может иметь основой различные цели или наоборот – одна цель может иметь несколько способов достижения, у каждого человека – свой.

Многие при слове цель представляют мишень для стрельбы из лука. Рассмотрим пример. Допустим ваша цель попадание стрелы в десятку. Вам необходим лук, стрела, навыки стрельбы и время. То есть ресурсы. А если навыков стрельбы нет? Тогда нужен тренер. Значит нужно найти телефон, взять несколько уроков и стрелять до попадания, или взять больше уроков и попасть с первого раза. Значит, нужен план.

Вспоминается притча Тимура Гагина о мастере стрельбы из лука, которая как нельзя лучше иллюстрирует понятие цели, которое я принял для себя основным.

Давным-давно в далёкой-далёкой стране у самых Синих гор жил великий Мастер стрельбы из лука. Он был известен по всей далёкой-далёкой стране, потому что он был настоящим Мастером своего дела, и все его стрелы летели точно в цель. Ему не было равных, и каждый год, один за другим, приходили к нему ученики и просили его научить их Мастерству стрельбы из лука. И каждый раз он выводил учеников на поляну, показывал мишени, говорил:

– Есть два способа посылать стрелы точно в цель. Один из них заключается в том, чтобы выпустить тысячу стрел в цель. А второй заключается в том, чтобы найти волшебный лук, который сам будет посылать ваши стрелы точно в цель.

И раз за разом ученики выбирали выпускать тысячу стрел в цель или отправлялись на поиски волшебного лука, который сам отправляет стрелы точно в цель. Тогда первые – те, кто выбирал выпустить тысячу стрел в цель, – брали лук, становились лицом к мишени и начинали выпускать стрелу за стрелой в цель, чтобы выпустить свою тысячу стрел. А другие шли по городам и сёлам далёкой-далёкой страны у самых Синих гор и заходили в каждый дом, и просили хозяина позволить им выстрелить из его лука. И брали его, и выпускали стрелу в цель, благодарили хозяина, возвращали ему его обычный лук, и шли дальше к следующему дому.

И вот однажды к великому Мастеру стрельбы из лука пришли два брата. Они проделали долгий путь, спускаясь из отдалённого селения в Синих горах, на равнинах и они искали то место, где жил Мастер, потому что они действительно хотели стать Мастерами стрельбы из лука. И они шли всё дальше, и вот, наконец, они пришли к Мастеру и увидели его. И они попросили научить их Мастерству стрельбы из лука. Мастер сказал:

– Чтобы овладеть Мастерством стрельбы из лука, есть два способа, два пути. И один из них заключается в том, чтобы выпустить тысячу стрел в цель. А другой заключается

в том, чтобы найти волшебный лук, который сам будет посылать каждую вашу стрелу в цель.

И один из братьев вышел на стрельбище, взял лук и начал выпускать стрелу за стрелой в цель, чтобы выпустить свою тысячу стрел. А второй брат отправился по городам и сёлам далёкой страны, чтобы найти волшебный лук. Он шёл от дома к дому, и заходил в каждый дом, и просил хозяина позволить ему сделать выстрел из лука. И он брал в руки лук хозяина, поднимал его, натягивал тетиву и пускал стрелу в цель, возвращал лук хозяину, благодарил его и шёл дальше к следующему дому. Так он ушёл очень далеко, до самого края далёкой-далёкой страны. Он прошёл её почти всю.

И так прошёл год. Через год братья встали перед Мастером, чтобы показать, чему они научились. И первый брат вышел на стрельбище, поднял лук и послал стрелу точно в цель, потому что за этот год он выпустил свою тысячу стрел. И второй брат поднял свой лук и выпустил стрелу точно в цель, потому что хоть он и не нашёл волшебного лука, но пока искал его, он тоже выпустил свою тысячу стрел.

И они стали Мастерами.

Так что же такое цель?

Цель – это мечта, для которой составлен план и найдены ресурсы.

Глава 2. Почему мы не ставим цели?

Что происходит сейчас, в наше время? Ничего не происходит. Бег по кругу. Американские горки. Мало кто умеет ставить цели и ещё меньше людей могут добиться поставленной цели. И как результат тотальное недовольство жизнью.

Отсутствие собственных чётких целей и планов их достижения чаще всего приводит к неосознанной жизнедеятельности или замене чужими целями:

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.