



# "Я + цель". Рабочая тетрадь

Katy Gazeeva

**Katy Gazeeva**  
**«Я + цель». Рабочая тетрадь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70240384](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70240384)*

*SelfPub; 2024*

**Аннотация**

Рабочая тетрадь. Эффективный инструмент. Пошаговый алгоритм для самостоятельной работы, личностного роста, повышения осознанности и качества жизни на пути к целям.

# Содержание

Введение	5
Шаг 1	7
Ежедневное упражнение	8
Цели	9
Заметки	10
Шаг 2	11
Ежедневное упражнение	12
Правильная формулировка	13
Заметки	15
Шаг 3	16
Ежедневное упражнение	17
Исследование цели	18
Заметки	20
Шаг 4	21
Ежедневное упражнение	22
Цена желания	23
Заметки	25
Шаг 5	26
Ежедневное упражнение	27
Мотивация к действию.	28
Заметки	30
Шаг 6	31
Ежедневное упражнение	33



# Katy Gazeeva

## "Я + цель".

### Рабочая тетрадь

*«Я + Цель» – это система, пошаговый алгоритм, тренинг по работе с данной темой.*

## Введение

*«Если вы хотите вести счастливую жизнь, вы должны быть привязаны к цели, а не к людям или к вещам» – А. Эйнштейн*

**Рабочая тетрадь может быть  
полезна для тех, кто хочет:**

- научиться целеполаганию;
- быть целеустремленным / продуктивным;
- получать желаемое;
- направлять свое внимание и энергию в нужное русло;

- научиться планировать;
- легче начинать действовать;
- с интересом продолжать и доводить дела до конца;
- применять эффективные стратегии на пути к цели;
- упорядочить свою жизнь;
- повысить качество своей жизни;
- достигать своих истинных целей;
- взять ответственность за свою жизнь и управлять ею.

# Шаг 1

«У кого есть цель, у того есть смысл жить» – Ошо

«Если у вас нет мечты и цели в жизни, то придется работать на того, у кого она есть»

«Постановка целей является первым шагом на пути превращения мечты в реальность» -Т.Роббинс

«Наши достижения всегда соответствуют нашим амбициям»– А. Курпатов

Цель – это предмет осознанного стремления человека к достижению желаемого. Того, что хочется осуществить в своей жизни.

Цель – это единица жизненного плана.

Представление достигнутого результата, благ, которые человек получит вместе с достижением цели, образа себя в этом успехе – мотивирует действовать, дает силы и энергию на это.

Желания и цели продвигают нас в жизни.

# Ежедневное упражнение

Каждый день утром дополнительно практикуйте одно и то же письменное упражнение для формирования полезной привычки. При своей простоте оно является эффективным.

Этот навык может помочь:

- осознать то, что нужно делать в ближайшее время;
- понять, зачем это нужно;
- расставить приоритеты.

## **Задайте себе вопросы и письменно ответьте на них:**

Какая у меня ключевая цель на ближайший час?

Какая у меня ключевая цель на сегодня?

Какая у меня ключевая цель на завтра?

Со временем отвечать на вопросы будет легче. Это может стать уже естественным процессом постановки целей и фокусировки на них.



# Цели

Письменно раскройте понятие «Целеустремленность».

Что это для вас значит?

Проанализируйте:

Ставите ли вы цели?

Если нет, то почему?

Если да, то вспомните свой опыт достижения одной или нескольких целей. Какие стратегии действий вы использовали?

Что вам помогло, а что не сработало?

Как ваша целеустремленность (или наоборот отсутствие этого навыка) влияет на вашу жизнь?

Опишите образ целеустремленного человека:

Какой это персонаж?

Какие у него мысли, состояние?

Что ему дает силы и откуда он их черпает?

Что конкретно вам нужно для того, чтобы назвать себя целеустремленным человеком?

# Заметки

**Место для записей и планирования**

## Шаг 2

«Человеку мечты нужны не меньше, чем воздух. Однако мечтами не нужно дышать – их нужно претворять в реальность.

Маленькими шажками, большими усилиями, преодолевая сотни сложностей. Главное – не останавливаться»

«Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл» -А. Эйнштейн

Для постановки цели необходимо ее определить и конкретно сформулировать.

Цели могут быть как масштабные и амбициозные, так и простые, легко осуществимые.

И те и другие цели важны для повышения качества жизни и удовлетворенности ею. Цели могут быть краткосрочные (до 1 года), среднесрочные (от 1 до 3 лет) и долгосрочные (от 3 до 5 лет и более).

# Ежедневное упражнение

**Задайте себе вопросы и  
письменно ответьте на них:**

Какая у меня ключевая цель на ближайший час?

Какая у меня ключевая цель на сегодня?

Какая у меня ключевая цель на завтра?

# Правильная формулировка

1. Убедитесь, что вы находитесь в наполненном (ресурсном) состоянии, что у вас есть искреннее желание и интерес поработать со своим целеполаганием.

Если необходимо, сделайте какие-либо действия, которые помогут вам настроиться.

Например: можно включить музыку для хорошего настроения, помедитировать или посмотреть что-то вдохновляющее.

2. Подумайте над тем, какое из ваших истинных желаний вы хотите превратить в цель. Для начала практики лучше выбрать краткосрочную.

Далее вы будете ее исследовать и работать с ней как с главной.

3. Определите, к какой сфере жизни она относится (например: отношения, общение, здоровье, деньги, карьера, отдых, саморазвитие).

4. Подумайте над своей системой ценностей (отражение важных для человека норм, правил, идеалов, потребностей).

Какие основные ценности у вас есть, чем вы не готовы поступиться? Например: нравственность, свобода, стабиль-

ность, близость, честность. Опишите, почему это для вас значимо?

5. Представьте образно себя сейчас и себя достигшим цели.

Как вы выглядите, какие у вас мысли, чувства, желания?

Какие явные различия и сходства вы можете отметить?

Что конкретно и каким образом нужно добавить в Ваш сегодняшний образ, для того, чтобы получить максимальное сходство со вторым образом?

# Заметки

**Место для записей и планирования**

# Шаг 3

«Найди цель, ресурсы найдутся» – М. Ганди

«Внутри каждого из нас заключена власть позволить себе здоровье и болезнь, богатство и бедность, свободу и рабство»– Р. Бах

«В ту минуту, когда вы соглашаетесь на меньшее по сравнению с тем, что заслуживаете, вы получаете даже меньше, чем то, на что согласились» – М. Дауд

«Наши достижения всегда соответствуют нашим амбициям»– А. Курпатов



# **Ежедневное упражнение**

**Задайте себе вопросы и  
письменно ответьте на них:**

Какая у меня ключевая цель на ближайший час?

Какая у меня ключевая цель на сегодня?

Какая у меня ключевая цель на завтра?

# Исследование цели

Вдохновляет ли вас ваша главная цель, которую вы выбрали для практики?

–Что вы получите вместе с ней?

–Мечтаете ли об этом?

–Какая важная потребность удовлетворится?

–Ваша ли это цель или «навязанная» кем-либо или чем-то?

–Согласуется ли с вашими приоритетными ценностями?

–Какие чувства испытаете, когда ее достигнете?

–Улучшит ли она вашу жизнь?

–Как повлияет на окружение?

–Готовы ли впустить это в свою жизнь?

–Реалистична ли ваша цель?

–Она находится в вашей зоне ответственности? Амбициозна ли она?

–Предполагает ли, что вам нужно выработать новые навыки и стратегии поведения, делать что-то новое?

–Если вы понимаете, что это ваша истинная цель, сформулируйте ее конкретно и конструктивно (без частицы «не») и запишите.

–Укажите критерии, по которым вы поймете, что цель достигнута (конкретно, четко, ясно). Что Вы будете видеть? Слышать? Чувствовать?

–Максимально опишите, что именно получите и в какие сроки.

Например: через год (указать дату) моя личная прибыль от пассивного дохода составляет 500 тысяч рублей в месяц.

# Заметки

**Место для записей и планирования**

## Шаг 4

Для реализации желания/цели необходимо приложить усилия и вложить ресурсы.

Например, это может быть:

время, энергия, деньги, пребывание во временном дискомфорте, навыки, полезные привычки, эмоциональный настрой, получение информации, эффективный способ мышления, непривычные действия, организация своей жизни нужным образом, просьба о помощи, последующие изменения в жизни и др.

То есть ваша цель имеет свою определенную цену для вас.

# Ежедневное упражнение

**Задайте себе вопросы и  
письменно ответьте на них:**

Какая у меня ключевая цель на ближайший час?

Какая у меня ключевая цель на сегодня?

Какая у меня ключевая цель на завтра?

# Цена желания

1. Подумайте о своей главной цели и запишите то, чем на ваш взгляд необходимо будет за нее заплатить.

Это субъективная оценка, но важно примерно понимать, к чему вы стремитесь и что для этого необходимо.

Готовы ли вы заплатить эту цену за нее?

Стоит ли она того? Хочется ли идти к ней?

Готовы ли выйти из своей зоны комфорта (привычного образа жизни)? Если нет, пересмотрите свою цель или переформулируйте.

2. Исследуйте три основных своих ресурса (время, энергия, деньги) на то, как вы можете ими распорядиться ради достижения мечты:

—Сколько времени вам необходимо для достижения цели? Какой срок займет путь к ней? Сколько времени вам нужно выделять на нее ежемесячно, еженедельно, ежедневно? От каких занятий вы можете отказаться, если потребуется, чтобы больше времени уделять цели?

—Сколько энергии и усилий вам потребуется? На чем вы можете их сэкономить, чтобы направить на это дело? Как вы можете наполняться энергией, что для этого нужно будет делать?

—Какие финансовые вложения нужны на эту цель? Есть ли

они у вас? Что нужно сделать, чтобы их было достаточно?

—От каких лишних трат вы готовы отказаться при необходимости? Какими способами можете заработать необходимую сумму денег?

3. Подумайте, чей совет вам хотелось бы получить в этой теме.

4. Придумайте способ сделать так, чтобы напоминание о вашей главной цели ежедневно находилось у вас на видном месте.

Например, можно записать цель на заставку телефона, написать на небольшом плакате и повесить над рабочим столом, записать на картоне и держать в кошельке, записать в планере.

Основная задача — постоянное перечитывание цели.



# **Заметки**

**Место для записей и планирования**

## Шаг 5

«Все успешные люди – большие мечтатели.

Они представляют, каким должно быть их будущее до мельчайших подробностей, а потом работают над воплощением задуманного» – Б. Трейси

«Дайте человеку цель, ради которой стоит жить, и он сможет выжить в любой ситуации» – И. Гете

Мотивация – это побуждение к определенному действию.

С помощью нее можно удовлетворять свои потребности и достигать желаемых результатов.

Она управляет поведением и определяет его направленность.

Мотивация может быть внутренняя или внешняя, положительная или отрицательная, устойчивая и неустойчивая.

# **Ежедневное упражнение**

**Задайте себе вопросы и  
письменно ответьте на них:**

Какая у меня ключевая цель на ближайший час?

Какая у меня ключевая цель на сегодня?

Какая у меня ключевая цель на завтра?

# Мотивация к действию.

Вспомните, как звучит ваша главная цель, исследуйте то, какая мотивация за ней стоит:

1. Зачем и для чего вам нужна ваша цель? Чем именно она вас вдохновляет?

2. Какая потребность удовлетворится вместе с ее достижением? (Например: безопасность, уважение, любовь, самоактуализация).

3. Ваша мотивация положительная (к чему-то стремиться) или отрицательная (от чего-то убегать)? Вами управляет вдохновение или отчаяние? Если мотивация отрицательная или Вами управляет отчаяние, найдите положительные и вдохновляющие факторы.

4. Насколько устойчива может оказаться ваша мотивация? Что вы можете предпринять, чтобы поддерживать ее? Ваша мотивация обусловлена скорее внутренними факторами или внешними?

5. Что еще может вас мотивировать на пути к вашей главной цели?

6. Усильте свою мотивацию. Придумайте еще 5 причин, зачем вам нужна ваша цель? Какие еще плюсы я получу, достигнув своей цели?

# Заметки

**Место для записей и планирования**

# Шаг 6

«Личный стратегический план работы – важнейшее условие достижения поставленной цели» – Б. Трейси

«Цель без плана – это просто мечта» – А. де Сент-Экзюпери

«Люди с ясными и записанными целями достигают намного больше в короткий промежуток времени, нежели люди, которые только думают о своих целях» – Б. Трейси

«Планирование – оптимальное распределение ресурсов для достижения поставленных целей; деятельность (совокупность процессов), связанная с постановкой целей (задач) и действий в будущем»– Википедия.

План – это зафиксированная/записанная система, включающая в себя перечень необходимых действий/шагов, которые нацелены на достижение определенного результата/реализации проекта.

Это как маршрутная карта, ориентируясь по которой на

своем пути, можно прийти к точке назначения.



# **Ежедневное упражнение**

**Задайте себе вопросы и  
письменно ответьте на них:**

# 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.