

Зафира Лайтер
Достижение целей

без шума и пыли



Зафира Лайтер

**Достижение целей.
Без шума и пыли**

«Издательские решения»

Лайтер З.

Достижение целей. Без шума и пыли / З. Лайтер —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-833636-2

В этой книге описаны основные принципы постановки и реализации среднесрочных целей. Она для тех, кто уже достаточно прожил на этом свете, чтобы понять, что он застрял на определённом этапе. Следуя рекомендациям, изложенным в этой книге, вы сможете реализовать свой Большой Проект и получите чёткий, измеримый результат. Вырвавшись из замкнутого круга однажды, вы вряд ли вернётесь к прежней жизни, покрытой уютным мхом.

ISBN 978-5-44-833636-2

© Лайтер З.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Ваш Большой Проект	7
О ценности среднесрочных целей	7
Однообразие разрушительно	8
Люди, которые нас вдохновляют	9
Устами младенца	10
Немного Бэтмена есть в каждом	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Достижение целей Без шума и пыли Зафира Лайтер

© Зафира Лайтер, 2016

© Яна Каллас, фотографии, 2016

ISBN 978-5-4483-3636-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

В этой книге описаны основные принципы постановки и реализации среднесрочных целей, которые я называю «Большие Проекты». Помимо моих собственных мыслей и выводов, здесь есть моменты, уже описанные в книгах Дэвида Аллена, Брайана Трейси, Стивена Кови и Радислава Гандапаса. Книги этих авторов невероятно полезны, и если вы их не читали, обратитесь к ним, как только будет время.

Поскольку все люди разные, каждому из нас нужны разные подходы к целеполаганию. Подход, описанный в этой книге, подойдёт определённой группе людей и совершенно точно вызовет недоумение и раздражение у других.

Для кого эта книга? Для тех, кто уже достаточно прожил на этом свете, чтобы понять, что он застрял на определённом этапе. Для тех, кто недостаточно уверен в себе. Для тех, кто погряз в рутине и устал от неё. Для интровертов, которые с определённым ужасом смотрят на этот мир и понимают, что здесь им ловить нечего. Для женщин, которые за пылью бытовых мелочей забывают о собственной жизни. Для тех, кто не может себе позволить рисковать по-крупному. Для тех, кто боится сделать первый шаг.

Глава 1. Ваш Большой Проект

Бежать было некуда. У вас ничего не оставалось своего, разве что несколько кубических сантиметров внутри черепной коробки.

Джордж Оруэлл, «1984»

О ценности среднесрочных целей

Почему чаще всего люди ставят перед собой незначительные, «игрушечные» цели? Мне кажется, всё из-за того, что частенько мы серьёзно недооцениваем себя и свои возможности. Наше представление о себе формируется в результате взаимодействия с другими людьми, и порой оно не очень благоприятное. Часто брошенные в наш адрес слова, совершённые поступки складываются в причудливую мозаику, где красивыми буквами выложено «неудачник».

И человек подгоняет под образ неудачника: свои мысли, действия, жизнь в целом – заламывая руки и жалуясь не переставая. В наличии неопровержимые доказательства: в садике – не любили, в школе – дразнили, на работе – не ценят, здоровье, финансы, личная жизнь – всё очень плохо. Не человек, а горе луковое!

Счастливые моменты, везение, фарт человек просто не замечает: они не вписываются в сложившуюся картинку, не соответствуют представлениям о самом себе.

Если вы хотя бы отдалённо узнаете в описании себя, Большой Проект – это то, за что вам нужно взяться. Личные среднесрочные цели способны сдвинуть с места даже самый тяжёлый булыжник, поросший мхом неудачливости. Реализация Большого Проекта порождает невероятное ощущение «Я могу!» и полностью нейтрализует внутреннего аутсайдера.

Среднесрочные цели идеальны для человека, который пока не уверен в своих силах, но принял твёрдое решение начать движение вверх. Большие Проекты только кажутся нереальными, но они по силам каждому. Покорение среднесрочных целей требует значительных внутренних ресурсов и не может быть списано на случайность, везение, обстоятельства. Большой Проект – первый мощный толчок к изменению заветного «я», к изменению мировосприятия, к повышению самооценки и осознанию собственной значимости.

Среднесрочные цели оптимальны. Обрести прекрасную подкачанную фигуру, выучить иностранный язык, окончить курсы повышения квалификации, накопить на приусадебный участок или купить машину – всё это вполне можно осуществить в течение года-полтора. Разве это не замечательно? Под новогодний звон бокалов, когда большинство людей будут перетряхивать старый список целей на будущий год с приставкой «уж в будущем году точно», вы будете подводить итоги своего года и, возможно, впервые в жизни они не разочаруют вас.

Краткосрочные мелкие мишени не могут нас как следует расшевелить. Научиться кататься на роликах, купить шубу, скинуть пару лишних килограммов, провести отпуск на море – прекрасные стремления, но их явно недостаточно, чтобы всерьёз трансформировать свою жизнь и поверить в себя любимого.

Долгосрочные цели всем прекрасны, но их невозможно достичь из позиции неудачника.

Однообразие разрушительно

Однообразие убивает. Оно сжирает нас изнутри, оставляя пустоту. Жизнь многих людей монотонна, она состоит из двух основных кусков паззла: дома и работы. Мы гипнотизируем часы в ожидании окончания рабочего дня, мы ждём пятницы (или выходного дня), потому что можно расслабиться и отдохнуть от будничной рутины.

Поскольку я работала в сети алкогольных магазинов, не понаслышке знаю, как люди ждут пятницу. И совершенно не для того, чтобы заняться своими невероятно увлекательными делами. Пятницу ждут как избавление от противной рутины, она даёт возможность выпить и забыться на время. Вечером пятницы в алкогольных магазинах стоят очереди из людей, которые в очередной раз пережили одну из ужасных недель своей жизни.

Если вы ждёте пятницы как избавления – вам просто необходим свой Большой Проект. Помимо постылой работы и домашней бытовухи в жизни появится что-то, чем вам действительно понравится заниматься. То, что принесёт настоящие плоды. С каждым реализованным Большим Проектом будет нарастать уверенность в своих силах, появится азарт, и произойдёт озарение – у этой жизни есть вкус, и он совершенно не похож на старый ботинок.

Люди, которые нас вдохновляют

Начиная свой Большой Проект, первое, что нужно сделать, – найти человека (или нескольких), который в вас искренне верит. Человека, мнение которого является референтным на данный момент. Ведь иногда достаточно одной короткой фразы, чтобы из закоренелого неудачника, который махнул на себя рукой, превратиться в человека, который может многое.

Когда я без особой уверенности бралась за Проекты, которые, на мой взгляд, были мне не по плечу, я совершенно случайно встречала людей, которые были уверены в моём будущем успехе на сто процентов. Нет, я не выслушивала длительные ободряющие повествования по типу: «У Стива Джобса получилось, и у тебя получится! Дерзай! Рискни! Я в тебя верю, ни пуха, ни пера!». Они вовсе не были похожи на смелые цитатки из «вконтактика». Нет, всё происходило иначе. Я слышала очень короткие фразы, которые попадали прямо в самое сердце. Они были произнесены совершенно спокойным, полным уверенности тоном. В голосах этих людей не было ни тени сомнения, ни даже малейшего допущения, что у меня что-то не получится. Мнение этих людей было важно для меня, и они невозмутимо и совершенно естественно изрекали: «У тебя? Конечно, получится!», «Тут и думать нечего», «Очевидно, что всё выйдет». И эти фразы переворачивали моё представление о себе. Меня всегда удивляла эта непоколебимая вера некоторых людей в мои способности, но они всегда оказывались правы.

С тех пор, начиная Большие Проекты, я нахожу референтов и спрашиваю их мнение. Так я получаю поддержку и быстрее двигаюсь к своей цели.

Устами младенца

Я не могу умолчать о том, что у меня есть двое прекрасных детей: Макс и Майя. Макс – осторожный молчаливый подросток, который говорит крайне мало и только по делу. Майя сейчас заканчивает начальные классы – маленький веселый зайчик, невероятная болтушка и оптимистка. Самые толковые советы я слышала именно от своих детей. Дети, если вы это читаете (хотя я знаю, что один из вас не любит читать), вы – гениальные советчики, и я благодарю вас за всё!

Задайте маленькому ребёнку самую сложную задачу, и он найдёт простое решение. Чаще всего такое решение лежит на поверхности и отвергается нами, взрослыми людьми, из-за миллиона различных «но», которые мы, большие дяди и тёти, городим почём зря.

Я обожаю советоваться со своими детьми. Это удивительно, но когда я делюсь с ними своими заботами, они моментально находят решение. Не нравится ездить в автобусе? Купи машину. Не нравится работа? Найди другую. Устала? Покатайся на роликах. Грустно? Пори-суй! Я всегда воспринимаю советы детей всерьёз и ещё ни разу об этом не пожалела.

Пока ребёнок маленький, у него нет внутренних ограничителей. Каждый малыш – гений. Взрослея, мы обрастаем коркой обязательств, перестаём мечтать и фантазировать, в итоге под тяжестью бытовых дел мы привыкаем смотреть под ноги, забывая поднимать головы, чтобы увидеть всё великолепие этого мира и бесконечные возможности. Взрослые люди бьют себя по рукам, как только в голове возникает «безумная» мысль. Мы постоянно себя одёргиваем и останавливаем. Именно поэтому я так люблю проводить время с детьми. В детском мире нет ничего невозможного. Дети ведут себя естественно, и это заразительно – проводя время с детьми, мы, взрослые, на какое-то время погружаемся в мир без тормозов, и это всегда даёт прекрасные результаты. Самое главное в общении с детьми – воспринимать их полноценными людьми и прислушиваться к тому, что они говорят. Если вы действительно хотите получить настоящее удовольствие, хотя бы какой-то промежуток времени общайтесь с ними как с равными, полностью отключив функцию «родитель».

В те моменты, когда случается полное погружение в состояние детства, происходит внутреннее растормаживание. Ситуации, которые казались пугающими и сулили неприятности, неожиданно превращаются в азартную игру и выглядят вполне безобидно.

Немного Бэтмена есть в каждом

Если у вас есть знакомые дети, попробуйте озвучить им свой самый дерзкий план, в котором вы совершенно не уверены. Скорее всего, глядя на вас ясными глазами, ребёнок без тени сомнения подтвердит, что план прекрасный, и его надо немедленно воплотить в жизнь. Мои дети, например, совершенно уверены, что мама может всё, и это им кажется совершенно естественным. Это заразительно. Если кто-то значимый считает тебя супергероем, ты сам начинаешь в это верить. Начиная верить, ты начинаешь действовать как супергерой. И достигаешь настоящих супергеройских результатов. Которые, впрочем, не сильно удивляют маленьких референтов – это было очевидно для них.

Однажды я попала в сложную жизненную ситуацию, из которой не видела выхода. Я оказалась без работы, без жилья, денег, и света в конце туннеля видно не было. Это, конечно, отразилось на здоровье и на общем настроении. Силы, моральные и физические, покинули меня, мне казалось, что всё хорошее осталось позади, и моя жизнь окончена. Я весила сорок два килограмма, у меня выпадали волосы, а рёбра торчали из-под майки так, что казалось, если я в солнечный день выйду на улицу, они будут просвечивать. Я глотала таблетки, заботливо написанные неврологом, но они не сильно помогали. Когда я отдала последние сбережения, чтобы продлить аренду квартиры ещё на месяц, я расплакалась от отчаяния.

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.