

Зафира Лайтер  
*Достижение целей*

без шума и пыли



**Зафира Лайтер**  
**Достижение целей.**  
**Без шума и пыли**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21995370](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21995370)  
ISBN 9785448336362*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Ваш Большой Проект	6
О ценности среднесрочных целей	6
Однообразии разрушительно	9
Люди, которые нас вдохновляют	10
Устами младенца	12
Немного Бэтмена есть в каждом	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **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 за-

мечает: 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 под-

водить 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 фра-

зы 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 тётки, 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? Порисуй! Я всегда воспринимаю советы детей всерьёз и ещё ни разу об этом не пожалела.

Пока ребёнок маленький, у него нет внутренних ограничений. 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 пописанные 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.