

Животът е път. Не какъв да е път, а най-прекрасното пътуване във вселената. Животът е път от мястото, където се намирате, до мястото, където искате да бъдете. Можете да изберете крайната си цел. И не само това, можете да избирате как да стигнете дотам. Поставянето на цели ще ви помогне да стигнете, където искате.

- При поставяне на цели, започнете с това какво е важно за вас в живота. Вземете лист хартия. Седнете спокойно и нахвърляйте на листа какво искате да свършите между настоящия момент и края на живота ви.
- Втора стъпка– вземете друг лист и този път нахвърляйте личните ви цели за една година напред. Някои основни области, в които можете да имате лични цели са: семейството, личностното израстване, финанси, здраве, място в обществото, кариера, хобита, духовен живот и забавления. Напишете какво имате намерение да свършите или да постигнете през тази една година.
- Третата стъпка е да сравните двата листа с целите, които сте си поставили. Уверете се, че отделните краткосрочни цели ви помагат да постигнете дългосрочните цели или целите в живота. Важно е краткосрочните цели да ви водят в правилна посока за изпълнение на целите в живота. Ако има нужда, напишете отново краткосрочни цели.
- Следваща стъпка. Прегледайте списъка с целите, които сте си поставили в момента. Ако има такива, за чието осъществяване нямате средства, зачертайте ги, като оставите само тези, които сте склонни да постигнете в живота. Това не означава непременно, че трябва да имате пари или други ресурси за постигането им точно в дадения момент. Въпреки това, когато ги имате, ще ги похарчите ли или ще ги изтъргвате ли за целите в списъка ви?
- На друг лист напишете цели, свързани с професионалната ви дейност, които са важни за вас за една година напред. Определете какви резултати желаете да постигнете през този едногодишен период във вашата сфера на отговорност и власт.
- Ако все още не сте определили основните сфери за цели, свързани с професионалната ви дейност, ето някои: количество, качество, контрол на себестойността, подобряване на себестойността, инвентар, процедури, обучение, продажби, финанси и персонал.
- Като следваща стъпка, потърсете общото в целите ви, свързани с професионалната ви дейност или работата и личните ви цели. Ако забележите, че постигате цел, свързана с професионалната ви дейност, а в същото време постигате лична цел, отбележете тази връзка: именно в тези области ще сте най-силно мотивирани.
- След като вече сте направили три списъка, вземете още един лист и избройте дейностите, които трябва да извършите, за да изпълните най-важната цел във всеки един списък.
- На друг лист, озаглавен “Дейности, които трябва да се свършат”, определете от току-що изброените дейности тези, които трябва да извършите на следващия ден, за да се придвижите напред към най-важната цел.
- На всеки три месеца написвайте отново целите си в тези категории.
- Единственото постоянно нещо в живота е, че всичко се променя. Смисълът е целите ни да се променят, както и ние се променяме.

- Определете колко силно искате да направите нещо и в каква степен имате намерение да го направите. Така ще определите какво не желаете да направите в живота си.
- Всеки деннаписвайте нов списък с “Дейности, които трябва да се свършат”, след като сте прегледали желаните от вас цели.
- Дефиницията за успехе “непрекъсната реализация на смислена цел”. Ако вършите неща, които ви водят към постигане на целта ви, значи имате “успех”, дори и все още да не сте реализирали целта си.
- Всяка стъпка по пътя на реализиране на дадена цел е също толкова важна, колкото и последната стъпка.
- Не е важно постигането на дадена цел, важно е какъв ставате по време на този процес.
- Поставете цели и за семейството си. Помогнете на децата да разберат този процес на ранна възраст.
- Решете какво трябва да постигнете и след това се придържайте към собствената цел. Не се опитвайте да правите всичко за всички.
- Мечтите и желанията не стават цели, докато не са описани на хартия като конкретен краен резултат.
- Написаните конкретни цели дават насока и са съсредоточени върху дейността ви. Те стават пътна карта, която трябва да се следва.
- Не е от значение, че сте зает с дадена дейност- Само резултатите са от значение. Както и във футбола, гол има, когато топката е влязла във вратата, ако е излязла в тъч – гол няма.
- Говори се, че количеството информация, което имаме на разположение се удвоява за по-малко от 30 месеца. Трябва да се научим да се съсредоточаваме само на това, което е наистина важно за нас и за работата ни.
- Уверете се, че целите и дейностите, върху които работите са ваши и че наистина желаете да ги постигнете. Отдадеността е от съществено значение за успешното им постигане.
- Ако имате вълнуваща цел, изпитвате прилив на енергия. Изпитвате вълнение при изпълнението ѝ, защото за вас тя означава нещо.
- Направете си график или матрична таблица, където визуално да изложите целите си и крайните срокове за изпълнение.
- Непрекъснато търсете начини за сливане или обединяване на лични и професионални цели.
- Поставянето на цел, която според вас е неизпълнима води до разочарование. За да са предизвикателни и мотивиращи, целите трябва да са реалистични и постижими.
- Хората с мечти най-често ги изживяват.
- Внимателно си поставете цели, защото вие ще ги изпълнявате. Това означава, че ако не си поставите никакви цели, ще изпълните това.
- Внимателно поставените цели могат да дадат силен тласък в дадена насока.
- Ясни, разбираеми и реалистични подцели, които водят до главната цел, спомагат за поддържане на чувство на реализъм и надежда за постигане на целта.
- Установете си критерии за оценка на постоянното придвижване към целта ви. Тогава

ще имате напредък.

- Поставете си цели, с чието реализиране ще се гордеете, след което се наслаждавайте на факта, че сте ги постигнали.
- Имайте визия, за която знаете че е напълно правилна и ще имате вътрешна мотивация да я постигнете.
- Дадена цел е “разумна” ако виждате целия процес, който води до изпълнението ѝ.
- Доброто планиране спомага за усещане на разумността на предизвикателни цели.
- Използвайте картинни цели.
- Развийте емоционална причина, поради която да изпълните целта си.

## ПОСТАВЯНЕ НА ЦЕЛИ – житейска аналогия

Багажът е натоварен в колата и сте готови да тръгнете на първото си пътуване в провинцията.

След като пътувате известно време трябва да погледнете в картата, защото сте стигнали до кръстопът, който не познавате. За момент изпитвате паника, защото разбирате, че сте си забравили пътната карта.

Но това не ви интересува, защото знаете къде отивате. Завивате надясно, сменяте станцията на радиото и продължавате. За нещастие, никога не достигате до целта си.

Много от нас се отнасят към поставянето на цели по този начин. Мечтаем къде искаме да отидем, но нямаме карта за там.

Какво е картата? Най-кратко, това е писаното слово.

Каква е разликата между мечта и цел. Отново писаното слово.