



Сочиняй мечты

Простые правила, которые помогут эффективно поставить цель в жизни и её достичь

Есть такая традиция — под Новый год подводить итоги и строить планы на будущее. Ты составляешь список целей. С рвением начинаешь ему следовать. Одну неделю, вторую. А потом начинается учёба. Времени ни на что не хватает. Руки опускаются. Цели забыты. Остаётся ощущение пустоты... Часто именно так и бывает. Мы решили, что середина января — самое время для того, чтобы посвятить страничку «Мастер-класс» целеполаганию, то есть искусству ставить цели. Провести мастер-класс мы попросили профессионального психолога.

«НЭ».



Юлия ДЕРЯГИНА, руководитель центра социально-психологической помощи детям и молодёжи «Форпост»

В течение всей жизни мы следуем за целями, большими и маленькими, достигаем их. В начале жизни их нам ставят родители. Например, с маленьким ребёнком они договариваются, что в садике он не будет плакать. Затем цели ставят учителя. Параллельно мы сами начинаем себе ставить цели. Это признак развития и роста.

Без целей ничего в жизни не обходится. Мы постоянно совершаем в жизни поступки, но не просто так, а ради чего-то. Чтобы порадовать родителей, подняться в глазах своей девушки или парня, получить хорошую работу, в конце концов. Даже трудный предмет в школе учим не только ради оценки, а ради чего-то более глобального, ради позитивного результата в будущем. Есть специальные методики в психологии и в управленческом менеджменте, которые учат наиболее эффективно ставить цели. Я расскажу о нескольких основных правилах.

Сформулируй цель позитивно и предельно конкретно. Это означает, что в ней должно содержаться утверждение, а не отрицание. Допустим, неэффективно сформулировать цель следующим образом: «Я не хочу, чтобы меня спросили на уроке». Лучше сказать себе: «Я хочу на

уроке послушать учителя и выступления сверстников и чтобы мне это было интересно». То же касается и отношений. Негативный пример формулировки: «Я не хочу, чтобы моя девушка меня бросила». Куда лучше звучит: «Я хочу чувствовать себя счастливым рядом со своей девушкой».

Цель можно записать в блокнот или представить в виде картинки — неважно. Главное, остановиться на чёткой формулировке или образе. Например, поставить фотографию человека, который тебе нравится, на рабочий стол. Только тогда наше бессознательное запустится и начнёт нас двигать к достижению цели.

Цель должна быть направлена на собственный результат. Она не может нарушать ничьё личное пространство и не должна каким-либо образом ущемлять другого человека. Добиваясь цели, мы ориентируемся на собственные силы и возмож-



Фото Лёли СОВЕИНОЙ.

В своих мечтах мы можем себя ни в чём не ограничивать!

ности, прогнозируем личный результат. Здесь мы доверяем только своему уму.

Опишите конечный результат. Нарисуйте для себя картину будущего. Как вы будете выглядеть вместе с человеком, рядом с которым хотите быть счастливым? Как будет выглядеть ваш собственный дом, когда вы его обретёте? Какими будете вы, когда получите ту профессию, о которой мечтаете? Представьте, что почувствуете в тот момент, когда достигнете цели. Какие слова будут звучать в этот момент? Необходимо задействовать механизм всех органов чувств.

Определите признаки, по которым вы поймёте, что цель достигнута. Бывает, к психологу приходят родители с ребёнком и жалуются, что сын необщительный, плохо контактирует со сверстниками. Психолог всегда спрашивает, по каким признакам вы это понимаете? Как вы представляете себе ситуацию, когда контакт со сверстниками налажен? Родители называют список признаков. Механизм применим к любой ситуации. Двигаясь к цели, вы должны чётко понимать, чего хотите.

Установите сроки достижения цели. Дата исполнения желания должна быть конкретной и реальной. Например, я хочу выучить иностранный язык и свободно заговорить на нём в 2015 году. Для этого я записалась на языковые курсы и буду ходить на них два года два раза в неделю.

Взвесьте ресурсы. Прежде чем отправиться в поход, мы собираем рюкзак, смотрим, что у нас есть, чего нет. Так и здесь. Взвесьте, что вы умеете, что можете сделать, а чего вам не хватает. Например, чтобы приняли одноклассники, нужно обучиться какому-то исключительному навыку, быть лучше всех. Одного молодого человека, который за-

нимался скалолазанием, в школе не принимал коллектив. Но однажды педагог вывезла ребят на природу, где этот парень покорила всех. Можно научиться играть на гитаре и стать душой компании. Разучить много анекдотов и рассказывать их, но прежде, к примеру, нужно избавиться от заикания.

Составьте план действий. Разбейте путь до цели на маленькие шаги. Составьте план. Вечером, прикоснувшись к подушке, проведите внутреннюю ревизию того, что вы завтра должны сделать, чтобы достичь цели. Это необходимо для внутренней самоорганизации. Большая цель — это вишенка на торте. Весь торт — это маленькие дела, которые вы делаете.

Продумайте все возможные варианты развития событий вплоть до невероятных. Мы все умеем мечтать. Если бы люди не мечтали, не появились бы многие специфические атрибуты времени — сотовый телефон, Интернет.

Принимайте чужой опыт. Часто мы теряемся при достижении цели, потому что нам недостаточно только своего жизненного опыта. Расспросите друзей о том, какие цели они себе ставили и как их добивались. Расскажите им о своей мечте. Опирайтесь на опыт успешных людей. Послушайте родственников, попросите их рассказать о том, как они добивались задуманного. Пусть поделятся своим опытом. Их рассказ о себе будет лучшей помощью с их стороны, самым дельным советом.

Активизируйте свою силу воли. Все знают сказочного героя Иванушку, которого везде возила печка. Хорошо, если вам эта печка достанется в жизни, но чаще этого не случается. Приходится делать что-то самому, прикладывать силу воли, чтобы сделать то, к чему стремишься. При-

достижении цели мы взрослеем. В детстве обычно цели помогали достичь родители. Сейчас нужно принимать волевое усилие и становиться родителем самому себе, взрослеть.

Будьте уверены, что сможете. Напоминайте себе, чего вы хотите. Проговаривайте, что можете сейчас, и делайте. Не бойтесь проявлять самостоятельность.

Не опускайте руки в случае неудачи. Если что-то пошло не так, проанализируйте, почему это произошло. Продумайте, что нужно сделать, чтобы не повторить ошибок. У вас получится в следующий раз.

Пересматривайте цель время от времени. Случается, что цель теряет актуальность. Оставляйте себе возможность быть гибким. В какой-то момент бывает нужно поменять план. Я знаю студентку, которая очень хотела учиться в двух вузах параллельно, получать два высших образования сразу. Ей удалось, но в итоге один вуз она оставила. Со временем она поняла, что эта специальность ей не нужна, и она попусту теряет силы и время.

Развивайте собственную интуицию. Будьте чуткими к обстоятельствам. Пользуйтесь каждым моментом. Есть множество вариантов достижения цели, они задают разную скорость. Вам поможет попутная льдина, которая идёт быстрее. Какие-то варианты, напротив, дадут притормозить. Но если цель сформулирована позитивно, всё в судьбе начинает складываться, как рисунок в калейдоскопе. Обстоятельства будут только играть на руку. Дело только в том, что вы можете не замечать этого.

Ведите дневник. Если спустя время пересмотреть записи прошлого, то можно увидеть, что 80 процентов всех целей были достигнуты. Простая проверка: попроси маму описать, о каком принце она мечтала в детстве. И увидите, что между принцем и папой много общих черт. То, что было заложено в сказках, мечтах, то и происходит с нами в жизни.

Иногда кажется, что обстоятельства, проблемы мешают нам достичь цели. Но иногда именно благодаря им происходит движение. Так, у героя фильма «Жизнь Пи» была задача выжить. Но у него возникла параллельная задача — заботиться о тигре, с которым он оказался в одной лодке. Если бы не тигр, возможно, герой и не дошёл бы до конца. Например, у него не было бы такой острой необходимости ловить рыбу. Двигаясь к цели, по пути мы часто решаем очень много важных задач.

Записала
Екатерина ГРАДОВОВА.

P.S.: Если тебе трудно сформулировать цель или есть какие-то другие вопросы, по которым тебе нужна психологическая поддержка, ты можешь анонимно обратиться в службу психологической помощи к ICQ-консультанту: 648092345. Интернет-консультирование работает каждый день в любое время суток.

● КСТАТИ

Одним из популярных способов определиться со своими ближайшими целями и планами на будущее считается «Карта желаний», пришедшая из практики фэн-шуй. Она может быть создана в компьютерном варианте, на листе ватмана или на форзаце ежедневника — кому как удобнее.

Смысл карты в том, что на неё наклеены изображения всего того, что ты желаешь. Если среди целей нечто материальное, допустим, приобретение навороченного гаджета, то нужно найти картинку этого предмета и прикрепить на карту. На карте могут быть пейзажи стран, в которых ты хочешь побывать, известные люди, которые привлекают тебя той или иной чертой характера. А в целом — любые изображения, которые символизируют твою цель и вдохновляют на стремление к ней. Мечтаешь встать на сноуборд — найди в журнале фото экстремала, который умело едет с горы. Стремись поступить в университет — наклейте на карту фото счастливого студента. Хочешь встретить вторую половинку? Размести изображение счастливой пары, которая вместе гуляет по парку.

В Интернете есть множество сайтов, где описаны и специальные методики создания «Карт желаний». Следуя самой популярной из них, нужно поделить лист пропорционально на девять секторов. В центр наклеить свою фотографию, на которой ты счастлив и весел. Это сектор здоровья. В верхнем левом углу, секторе богатства, законы фэн-шуй советуют размещать картинки всех материальных вещей, о которых ты мечтаешь. Далее по часовой стрелке идут сектора славы, любви, творчества, путешествий, карьеры, новых знаний, домашнего очага.

Получающаяся карта — не просто символ всех твоих желаний, но ещё и приятное украшение комнаты. Она поможет всегда «видеть» свои цели и стремиться к их достижению.

Дарья БАЗУЕВА.