Правила успешной постановки цели

- Цель должна быть сформулирована позитивно

При постановке цели, необходимо понимать, что вы хотите получить, а не о том, что желаете исключить из своей жизни (позитивная формулировка). В цели должно значиться то, чего хочется, что должно присутствовать в вашей жизни, а не наоборот.

- Цель должна быть конкретной

Опишите свою цель максимально конкретно. Представьте себе, что вы уже достигли желаемого, почувствуйте свои эмоции, ощущения. Определите для себя критерии, по которым вы сможете понять, что цель достигнута.

- Цель должна касаться вас, а не кого-то другого

Вы не можете управлять другими людьми, желая, чтобы они изменились или предприняли какие-либо действия. Объект вашего внимания – вы сами, поэтому все цели должны касаться вас и ваших действий.

- У вас должна быть заинтересованность в достижении цели

- Ваша цель должна удовлетворять вашим ценностям и принципам, не вступать в конфликт с внутренними ощущениями.

- Вы должны верить в достижимость своей цели

Какова бы ни была ваша цель, если она сформулирована верно и касается именно вас, а не других людей, то она имеет все шансы быть достигнутой.