## [Как достичь цели?](http://www.kem.by/psihology/%d0%ba%d0%b0%d0%ba-%d0%b4%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8%d1%87%d1%8c-%d1%86%d0%b5%d0%bb%d0%b8/)



***Без ощущения цели деятельность индивида не имела бы никакого смысла***  
***Альфред Адлер***

**Что такое цель в жизни? Для чего она нужна человеку? Должна ли быть она одна или их должно быть много? И главное: как их достигать и что делать, если это совсем не получается? Это далеко не все вопросы, которые задают себе современные люди, сталкиваясь с вопросом «А чего же я хочу добиться в жизни?».**  
**Безусловно, сколько людей – столько и мнений. Обязательно найдется тот, кто скажет, что без цели жить нельзя, и тот, кто посчитает постановку цели бессмысленным занятием. Однако любой специалист-психолог скажет вам, что поставленная цель в жизни человека наполняет ее большой осознанностью и смыслом.**

Цель – это осознанный, запланированный результат деятельности, то, чего человек стремится достичь. Цель делает из человека личность, которая заслуживает уважения и подражания, с которой стоит брать пример и помогает лучше сконцентрироваться на деле, мобилизируя личностные ресурсы человека. Постановка цели и ее достижение является очень важным моментом, но, к сожалению, многие люди этого не понимают, а ведь правильное целеполагание – это один из основных секретов успеха.

Однако понимание всей важности целеполагания – это еще не гарантия успеха в жизни. Ставя себе какие­либо цели, многие люди невольно загоняют себя в тупик. Очень часто они сравнивают себя с другими более успешными (по их мнению) людьми и стремятся добиться всего того, что те уже достигли. Они начинают тратить все свои силы и энергию на то, чтобы не «отстать» от «прогрессивной элиты» и окружить себя ореолом успеха, ставя перед собой порой абсолютно ненужные для них цели и прожигая все свои ресурсы на их достижение. А ведь далеко не всегда нам на самом деле необходимо все то, что в данный момент считается показателем успешности. Именно поэтому очень важным моментом в жизни человека является правильная постановка целей, которые необходимы данному конкретному человеку в данное конкретное время.

Очень важно уметь осознавать свои реальные жизненные цели, уметь выделять из них наиболее важные. Самое главное – правильно построить план их достижения, который необходимо реализовать…

**Основные правила достижения цели**

**Изучите себя.** Постановка цели должна начинаться с изучения и исследования себя, своих ценностей, имеющихся желаний, стремлений, своих способностей, качеств, которых не хватает для достижения успеха.

**Определитесь с целью.** Подумайте о том, что бы вы хотели больше всего в своей жизни. Затем спросите себя, как конкретно это улучшит вашу жизнь. Если эта цель никак не повлияет положительно на настоящий момент, значит, ее можно дальше не рассматривать. Но если она дает больше понимания и ясности, привносит мотивацию – это стоящая достижения цель. Запишите ее на листе бумаги.

**Цель должна быть точно и четко сформулирована**. При этом она не должна мешать тому положительному, что у вас уже есть, и не быть фантастичной. Формулируйте ее четко и конкретно. Она должна быть выполнимой и соответствующей реальности, при этом избегайте абстрактных понятий, отрицаний и расплывчатых формулировок.

**Составьте план достижения поставленной цели.** Определившись с целью, смело приступайте к составлению плана ее достижения. А также определите время на его выполнение. (5 лет, 3 месяца или 15 дней и т. д.). После этого разбейте ваш план на несколько периодов­этапов, например, на месяцы, а те, в свою очередь, – на более короткие отрезки (недели). И последний этап – это составление плана на ближайший месяц, на каждую неделю и, наконец, на каждый день.

Чем подробнее и детальнее вы распишите свои мини­цели, тем лучше. Не забудьте указать в своем плане санкции за невыполнение пунктов и, разумеется, поощрения. Используйте для этого ежедневник, расписывайте в нем подробно все свои планы и их выполнение. Структурируйте свои записи и пишите аккуратными печатными буквами.

**Представьте, что будет, когда цель будет достигнута.** Концентрируйте свое внимание на том, как все будет здорово, когда цель будет достигнута. Когда вы думаете о желаемом будущем, ваше настроение улучшается, проблемы кажутся менее значительными, вы ощущаете прилив жизненных сил. Если подобные мысли вдохновляют и дают надежду, то стоит прокручивать их чаще, а также размышлять над тем, как улучшить ситуацию уже сегодня.

**Избегайте мыслей о трудностях**. Не стоит много думать об огромных трудностях, что ждут в будущем. Их может вовсе не случиться, или они окажутся совсем не такими ужасными, как это представляется сегодня. Измените свое мышление. Ведь самым главным барьером на пути успеха является образ мышления человека. Речь идет о страхах, неуверенности в себе и т. п. Привыкайте думать исключительно в позитивном направлении, игнорируйте неудачи, воспринимайте успех как непременную, неотделимую часть вашей новой жизни, и вы заметите, как все ваши позитивные мысли начнут способствовать достижению вашей цели.

**Никогда не бросайте начатое дело**. Если вы поставили цель, то идите до конца, верьте в нее, будьте одержимы ей, даже если сначала у вас ничего и не получается. Будьте решительны. Именно решительность поможет вам быстро, а главное: точно достигать желаемого результата. Не нужно тратить время на размышления – стоит или не стоит что­то делать, получится или не получится… Вы все равно не ответите себе на эти вопросы, пока не попробуете это сделать самостоятельно. Зато результат от ваших действий, скорее всего, окажется более продуктивным, чем размышления над ним.

**Не бойтесь ошибаться.**Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Поэтому не тратьте свои силы на «избегание ошибок», а лучше, в случае их возникновения извлекайте из них пользу. Относитесь к неудачам философски. У всех успешных людей были неудачи. Неудачи – это бесценный опыт, который необходим как воздух. Их нужно принимать как нечто полезное и ценное.

**При необходимости корректируйте путь достижения своей цели**. Есть вероятность, что в процессе достижения ваша цель может поменяться. В этом нет ничего плохого, ведь вы делаете первые шаги в этом. Смело изменяйте, ставьте новые большие цели. Но здесь важно не увлечься переменами. Меняйте ваши цели только тогда, когда видите, что вы способны и достойны большего. Главное: не делать это каждый раз, как только вы встретитесь с неудачей или проблемой на своем пути. Постоянно добавляйте что­то новое, но не останавливайтесь на достигнутом.

**Изучите биографии успешных людей**. Если вы думаете, что не сможете добиться успеха в каком­либо начинании, если вам кажется, что вы не способны на это, то это не так. Для того, чтобы развеять этот миф, просто посмотрите на других успешных людей, загляните в их прошлое, посмотрите, с чего они начинали и кем были до того момента, как стали успешными. Почитайте биографии людей, которыми вы восхищаетесь. Вы увидите, что многие из них был выходцами из бедных семей, у них не было денег на существование. Их секрет успеха заключался в постановке и достижении целей. Многие были одержимы своими целями и делали все, чтобы их достичь. Они ничего не боялись и шли напролом через все препятствия, а главное: достигая поставленной цели не останавливались и ставили следующие, еще более грандиозные, которых с таким же успехом добивались. Замечательная мотивация, не так ли?

**Рассчитывайте только на себя.** Безусловно, хорошо, когда есть поддержка и люди, которые всегда помогут вам в реализации ваших планов, но не забывайте про тот факт, что это ваши цели и ответственность за их достижение лежит тоже только на вас. К тому же, вы не испытаете чувство удовлетворения от достижения цели, если ее осуществление не зависело от вас. Только самостоятельные действия на пути к цели принесут долгожданную радость.

**Ищите креативные решения.** Креативный, творческий подход всегда немного упрощает реализацию намеченных целей и делает ее веселой и необычной. Придумайте, как сделать шаги к цели приятнее. Так вам будет проще их исполнить. Даже скучную, но необходимую цель можно превратить в интересную игру или окутать ее захватывающей историей с фантастическим сюжетом, в которой вы – главный герой, которому нужно пройти много испытаний, чтобы добиться желаемого… Вариантов может быть много. Главное: помните, что ваши цели реальны, и их исполнение также зависит от вашего стремления, решительности, рациональности и объективного взгляда на вещи.

**Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,**

**психолог**