

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЬ?

«Мечта — это только мечта. Цель — это мечта с планом и сроками исполнения».

Маккей Харви, писатель и бизнесмен

Как сестры-близнецы создали благотворительную организацию, которая помогла тысячам семей во время кризиса?

Как девушка, победившая рак, собрала более \$50 000 на создание специального рюкзака, в котором детям, больным раком, трудно носить медицинские приборы?

Надежды и мечты живут у тебя в голове и в душе, и там они могут оставаться сколько угодно долго — до тех пор, пока ты не придашь им конкретную форму. Превратить мечту в цель поможет точная формулировка и описание желаемого результата.

Как школьник, который не говорил по-английски, когда поступал в американскую школу, стал председателем школьного правления?

Получилось у них — может получиться и у тебя. Сперва нужно поставить цель. Но что же такое цель?

Понятное дело, это то, чего ты хочешь. Но не только. Ради достижения цели

ты готов работать, сколько бы времени у тебя это ни заняло — дни, недели, месяцы, годы или даже всю жизнь.

Может быть, ты хочешь развить новую привычку или избавиться от старой? Познакомиться с новыми людьми или начать лучше учиться в школе? А может, научиться играть на гитаре, получить место

в спортивной команде, найти работу на лето, путешествовать или поступить в университет? Возможно, тебе хочется стать храбрым, чтобы постоять за себя, или сильным, чтобы залезть на гору? Или стать мастером на все руки и смастерить книжный шкаф? Найти лекарство от рака, победить бедность или сделать воздух и воду на планете чище? О чем бы ты ни думал, спроси себя: я только мечтаю об этом или хочу, чтобы моя мечта стала реальностью?

Если готов к исполнению мечты, пора ставить цель. А что, если у тебя никогда не было целей? Или были, но ты никогда их не достигал? И кажется, что никогда не достигнешь? Хорошая новость: можно научиться ставить цели и достигать их, даже если у тебя нет ни опыта, ни прошлых успехов. Это точно такой же навык, как любой другой, например завязывать шнурки, вести мяч в баскетболе или говорить на новом языке — чем больше практики, тем лучше.

8 ПРИЧИН СТАВИТЬ ЦЕЛИ



Причина № 1

Постановка цели разрушает зону комфорта

Идя к своей цели, ты будешь волноваться, делать то, что тебе непривычно, например разговаривать с незнакомыми людьми, проходить собеседования на работу, просить совета у взрослых. Выходи из зоны комфорта — это лучший способ расти над собой. И, кстати, ты не так уж сильно рискуешь, а небольшой риск не приведет к тяжелым последствиям.



Причина № 2

Цели повышают уверенность в себе

Достигнув цели, доказываешь себе и другим, что можешь многое. Ты вдохновлен и готов браться за новые задачи. Исследования

показывают: люди, ставящие перед собой цели и достигающие их, работают лучше и в большей степени довольны собой. Понаблюдай за целеустремленным человеком — другом, членом семьи, учителем, бизнесменом, спортсменом или знаменитостью — и ты увидишь, что он доволен своим успехом и стремится добиться большего.

«Когда у меня нет цели, я больше времени провожу с людьми, плывущими по течению. Когда цель появляется, больше общаюсь с теми, кто хочет чего-то добиться в жизни». Анна, 14 лет

Причина № 3

Цели придают жизни смысл

Они задают тебе направление. Стремясь к цели, ты меньше времени тратишь впустую, реже скучаешь и тревожишься.

Причина № 4

Цели приучают полагаться на себя

Не позволяй другим принимать решения за тебя, и неважно, сколько тебе лет. Твердо решая добиться результатов, ты берешь ответственность на себя. Как только у тебя появится привычка ставить цели, ты почувствуешь, что стал независимым (и люди вокруг тоже это заметят!).

Причина № 5

Цели помогают принимать правильные решения

Иногда проще идти вместе с толпой, поддаваться чужому влиянию и делать то, чего от тебя хотят другие. Но когда ты держишь в голове собственную цель, тебе ясно, что нужно делать.

«Когда у меня есть цели, я работаю гораздо больше, чем когда их нет». *Алек, 15 лет*

Причина № 6

Достигая целей, ты меняешь мир

Плоды твоих трудов делают лучше твою жизнь и жизни окружающих людей.

Причина № 7

Цели помогают преодолеть дурные привычки

Если у тебя есть привычки, с которыми хотелось бы расстаться, например, ты просыпаешь все на свете, опаздываешь, сплетничаешь, грызешь ногти или слишком много играешь в компьютерные игры, то цель будет вдохновлять тебя на конструктивные поступки.

«Когда я достигаю важных целей, я становлюсь счастливее». *Клэр, 15 лет*

Причина № 8

Цели помогут тебе стать тем, кем ты хочешь быть

Ты можешь мечтать о чем угодно, но если не начнешь действовать, как окажешься в нужной точке? Поставленная цель — эта карта с заранее продуманными шагами и намеченным результатом. Формулируя цель, ты разбиваешь невыполнимую на первый взгляд миссию на маленькие задачки, а с ними легче справиться. Ты превратишь туманные мечты в реальные достижения.

3 МИФА О ЦЕЛЯХ

Миф № 1

У меня и без целей все отлично получится

Вряд ли. Мало кому удалось добиться успеха по чистой случайности. Чаще всего успех — результат четкого понимания своих желаний и усердная работа, приносящая удовлетворение. Ты обнаружишь, что цели придают тебе энергии и помогают совершать усилия.

Миф № 2

Нельзя просто так взять и поставить цель, нужен повод и подходящее время

Начало календарного или учебного года — не единственное (и даже не лучшее) время, чтобы поставить цель и начать менять свою жизнь. На самом деле нет лучшего времени, чем сегодня. Начни прямо сейчас, и ты сразу станешь ближе к цели.

Миф № 3

Все придется делать самостоятельно

Постановка и достижение цели — дело сугубо личное, это правда. Однако это не означает, что нельзя в любой момент попросить о помощи. Верить или нет, но в твоей жизни есть люди — семья, друзья, учителя, наставники или даже те, с кем ты пока не знаком, — которые всегда захотят помочь. Если ты заручишься их поддержкой, тебе будет проще и интереснее идти к цели!

3 ПРАВДЫ О ЦЕЛЯХ

Правда № 1

Цели имеют значение

Поговори со сверстником или взрослым, сделавшим что-то, что вызывает твоё восхищение. Скорее всего, он расскажет тебе, что сперва поставил цель. Цели помогают увидеть себя в будущем. Именно от этого в большей степени, чем от чего-то ещё, зависит успех. Ещё цели помогают улучшить физическое и душевное состояние и восстановить эмоциональное равновесие.

Правда № 2

Цели есть далеко не у всех

Исследования показывают, что цели ставят примерно три человека из ста. А тех, кто записывает их, ещё меньше (позже ты поймешь, почему записывание цели — важный шаг на пути к ней).

Правда № 3

Абсолютно каждый может стать целеустремленным человеком!

Если ты думаешь, что только избранные добиваются успеха, то ты неправ. Вот что ты можешь сделать уже прямо сейчас:

- подумай, чем хочешь заняться, чего достичь;
- запиши это на листе бумаги;
- повесь лист на видное место.

Поздравляем тебя! Это были три первых и очень важных шага на пути целеустремленного человека.