

Визначення життєвих цілей та методи їх досягнення

Яким ви бачите своє майбутнє? Чи потрібно в житті ставити перед собою цілі? Чи легко ви досягаєте поставленої мети? Можете запитати, та в чому тут проблема? Сьогодні ми поговоримо про методи досягнення життєвих цілей. Для початку давайте з'ясуємо, що таке ціль? Ціль – образ бажаного результату (предмета, ситуації, становища). Ціль спрямовує і регулює свідому людську діяльність, надаючи їй послідовності і системності. Постановка мети означає погляд у майбутнє, орієнтацію і концентрацію наших сил і активності на тому, що потрібно досягнути, тобто ціль визначає кінцевий результат наших бажань. Якщо в людини є усвідомлена мета, то до неї спрямовуються всі сили. Випадкові успіхи приємні, але таке буває рідко. Заплановані успіхи керовані й відбуваються частіше. Щоб досягти успіху, необхідно правильно обрати ціль, з'ясувати мету. Для цього потрібно відповісти для себе на такі запитання:

Яких цілей Ви хочете досягнути?

Чи узгоджуються цілі між собою?

Чи є у Вас вищий сенс життя й цілі на шляху до нього?

Чи знаєте, що Ви можете зробити для цього і над чим ще треба працювати?

Такий реєстр особистих ресурсів (засобів для досягнення цілей) дозволяє з'ясувати, що варто підтримувати (сильні сторони) і над чим ще треба працювати (слабкі сторони, обмеження). У процесі *аналізу* для досягнення бажаних цілей *необхідні засоби* (особисті, фінансові, тимчасові ресурси), які зіставляються з реальною ситуацією. Конкретне формулювання практичних цілей для наступної стадії планування: *встановити терміни, сформулювати результати*. При цьому потрібно пам'ятати про фізичний стан, здоров'я, самоосвіту. Для людини важливо розпізнати свої можливості, розвивати їх, використовуючи всі шанси. Якщо немає ясності у виборі напрямку життя чи діяльності, людина відчуває брак впевненості й рішучості.

Що заважає людині у реалізації цілей? Є кілька факторів, які можуть заважати реалізації цілей. Але головним фактором є звичайна лінь, страх виходу із зони комфорту, низька самооцінка, брак ресурсів, втрата інтересу до життя.

Що треба робити, щоб досягати цілей? Перш за все, щоб ставити ціль, треба знати як? Ціль повинна бути: а) конкретна (н-д, заробляти 20 тис.грн.); б) образна (уявити картинку – автомобіль (марка, колір); в) незалежна від інших людей і факторів, тільки від тебе і твоїх зусиль; г) екологічна (як зміниться твоє життя – друзі, сім'я, бізнес); д) цінність бажаного (чому для мене це важливо). «Ціль потрібна, щоб мати напрямок для дії» (Брюс Лі).

П'ять кроків досягнення цілей

Крок 1.

Дослідження особистого досвіду (немає досвіду - страх досягнень). Часто наші страхи пов'язані з дитинством, коли батьки нав'язували свої цілі дітям (чужа ціль). Досвід є, але ми не звикли самотійно ставити і досягати їх.

Головний інструмент - ваша особистість, темперамент, риси характеру. Важливо розуміти свої сильні та слабкі сторони, усвідомлення своїх можливостей. Індивідуальний ритм: енергійність, чутливість, винахідливість визначають спосіб досягнення цілей.

Аналіз досвіду (ревізія життя) допомагає мислити категоріями цілі, мотивує та дисциплінує досягати результату.

Крок 2

Визначити свою ціль. У кожної цілі є критерії, які надихають, захоплюють, стимулюють до дії. На шляху перетворення мрії в ціль сформувати напівцілі, адже мрії не реалізуються доки не стануть цілями. Вміння управляти своєю увагою як способом сфокусуватися на позитиві допомагає досягти результату, а ми часто фокусуємося на недоліках. Знайти позитивний досвід, хто вже досяг і надихнутися цим успіхом (н-д, у спорті).

Крок 3

Пошук варіантів рішень. Наприклад, що мені зробити, щоб бути конкурентним у справі, яку я виконую. Задавати питання доти, поки не знайдете відповіді. Процес творчого вирішення проблеми – перфекціонізм (співвідношення і узгодження цінностей і цілей). Ціль має бути особливо привабливою і поступово її підсилювати (н-д, мандрівка). Для чого? Навіщо? Тоді відкриваються двері (сили), які притягують або відштовхують (страхи, фрустрація, дискомфорт). Запитайте себе, що мене стримує?

На ефективність досягнення цілі впливає сприймання і розуміння ситуації (прийняття), стартові можливості, мотивація. Налаштуватися на ціль допомагає її деталізація. Н-д, мандрівка. Куди? (гори, море, країна). З ким? (друзі, сім'я). Як? (морем, суходолом). Чим? (автомобілем, яхтою, велосипедом). Що тобі дасть ця подорож? (задоволення, знайомство, досвід).

Крок 4.

Розробити ресурси для досягнення цілей.

Будь-яка ціль потребує змін в собі, відбувається внутрішня трансформація особистості. Незалежно чи досягнете цілі чи ні, але важливо ким ви станете в процесі цієї трансформації. І це є запобіжником від розчарування – змінитися в позитивну сторону, стати кращою версією себе. Наприклад, виїзд до Америки – досконало оволодіти англійською мовою. У разі якщо виїзд не відбувся, знання англійської підвищить твій рейтинг на роботі.

Аналіз ресурсів: знання, досвід, час, енергія, увага, гроші, підтримка.

Крок 5.

Подолати бар'єри.

На шляху до досягнення цілі завжди виникають бар'єри. І це нормально. Людина на шляху до цілі завжди обирає те, що їй вигідно, приносить користь, задоволення. Така її природа. Отже, на досягнення цілі впливає інформація, спосіб життя, її значимість, наявність ресурсів.

Вправа «Мої життєві цілі»

Інструкція. Ця анкета допоможе проаналізувати свої життєві цілі і плани, їхню відповідність мріям.

1. Мої життєві плани.
2. Чого б ви хотіли досягти в найближчі роки?
3. Якби ви дізналися, що жити залишилося недовго, які б цілі ви перед собою поставили вже сьогодні? Подумайте, чи є щось важливе, чого ви не зробили і про що згодом будете шкодувати?
4. Випишіть із раніше визначених найбільш значимі й важливі для вас цілі (не більше 3). Позначте серед них одну - найважливішу...
5. За допомогою яких практичних засобів ви збираєтесь здійснити свої цілі?
6. Чи є у вас мрія? Обведіть тільки один варіант відповіді, який вам підходить):
 - а) так;
 - б) ні, але хочу, щоб була;
 - в) важко сказати.
7. Наскільки реальне її здійснення?
 - а) реальне;
 - б) не зовсім;
 - в) важко сказати.
8. Що необхідно зробити, які якості виховати в собі, аби мрія стала реальністю?
9. Що таке, на вашу думку, ідеал?
10. Чи є у вас свій ідеал?
 - а) так;
 - б) ні;
 - в) не замислювався.
11. Яку роль відіграють ідеали у вашому особистісному розвитку?
 - а) позитивну;
 - б) нейтральну;
 - в) негативну;
 - г) не замислювався.

Вправа «Перешкоди»

Подумайте, які життєві цілі для вас найважливіші. Складіть список найважливіших цілей: абстрактних і конкретних, важких і легких, далеких і близьких. Наприклад, самореалізація, відкриття власної справи, покращення стосунків з іншою людиною, вивчення іноземної мови і т.д.

Усе це можна включити до списку, бо:

а) це дійсно для вас важливо;

б) це реальна мета, а не просто можливість.

2. Із цього списку визначте кілька пріоритетних цілей.

3. На шляху досягнення ваших цілей перешкодами можуть стати власні риси характеру. Спробуйте зрозуміти, які саме риси заважатимуть здійсненню бажаного.

4. Складіть план подолання кожної перешкоди на шляху до реалізації поставленої мети. Певні перешкоди можна обійти, а інші подолати, іноді необхідно змиритися з неминучими втратами.

Мета	Перешкоди	Способи подолання

5. Обговорити варіанти роботи.

Притча про віслюка і колодязь

Одного разу віслюк фермера провалився в колодязь. Він страшно кричав, закликаючи на допомогу. Прибіг фермер і лише звів руки: «Як його можна звідси витягнути?»

Тоді господар віслюка подумав: «Віслюк мій – старий, йому вже недовго залишилося. Я і так збирався купити нового віслюка. Та й колодязь майже висох. Я давно збирався його закидати й викопати новий в іншому місці. Чому ж це не зробити зараз? Одним махом і віслюка закопаю, щоб не було чути трупного смороду». Він запросив своїх сусідів допомогти йому закидати колодязь. Всі дружно взялися за лопати і прийнялися закидати землю в колодязь. Віслюк одразу зрозумів до чого йде справа і спочатку жахливо заверещав, але, раптом, всім на здивування, він притих. Після декількох кидків землі, фермер вирішив подивитися, що там внизу. Він був вражений від того, що там побачив.

Кожний кусок землі, що падав на його спину, віслюк обтрушував з себе і втрамбував ногами. Дуже швидко, викликавши загальне здивування, віслюк появився зверху – і вискочив з колодязя! В житті може зустрічатися багато бруду, обмежень і кожного разу життя буде посылати нам нові і нові порції випробувань. Якщо не зупинятися і не здаватися, то можна вибратися навіть з самого глибокого колодязя.