**Рекомендации по достижению поставленных целей**

*Критерии правильной постановки цели:*

*1. Позитивность (чего я хочу?).*

Цель должна быть сформулирована в позитивной форме и описывать результат, которого вы хотите достигнуть, а не того, чего избегаете. В формулировке цели не должно быть слов «избавиться от…», частицы «не». Чем яснее поставлена цель, тем короче путь к ней, потому что подсознание будет подсказывать вам наиболее правильные шаги и наиболее сильные решения в любой ситуации.

*2. Ориентация на себя (Что в этом зависит от вас? Как бы вы хотели измениться?)*

Цель находится в сфере вашего контроля. Это результат, который вы ждете от себя, а не от других людей. Даже если результат требует участия других людей, вы можете выбирать, как вы будете себя вести.

*3. Очевидность (что вы увидите, услышите, почувствуете, сможете сделать, когда добьетесь результата?)*

Здесь надо постараться определить конкретные признаки достижения результата, которые можно четко ощутить.

*4. Перспективность (Как желаемый результат повлияет на вашу жизнь?)*

Определяем последствия, которые вызовет достижение цели в вашей жизни. Все они должны быть для вас позитивными и желательными.

*5. Ресурсы (какие ресурсы нам нужны, чтобы добиться результата?)*

Ресурсами мы называем все то, что поможет достичь цели. К ним можно отнести собственное физическое и психическое здоровье, добрые взаимоотношения в семье, собственное жизненное пространство (отдельная комната или рабочий уголок), хорошую память, умение концентрироваться на выполнении работы и доводить ее до успешного итога, книги, компьютер и умение уверенно работать с ним, а также круг знакомых, способных и готовых помочь в случае необходимости. Этот список можно дополнить приятной внешностью, развитой речью, умением без страха общаться со знакомыми и незнакомыми людьми, быстрой реакцией на ситуацию, умением организовать себя и свое время. Короче говоря, ресурсы – это все то, что мы можем использовать в своих интересах.

*6. Препятствия (Что мешает вам достичь желаемого результата уже сейчас?)*

Здесь список каждый составляет сам для себя, и важно сделать это максимально честно – себя, конечно, тоже можно обмануть, но это потом выйдет боком. Можно отметить:

• лень – неспособность заставить себя сделать то, что нужно, но не хочется;

• неряшливость, неопрятность;

• несобранность, неумение организовать свое время и свое жизненное пространство;

• неумение спокойно, с достоинством и дружелюбно общаться с родителями, другими родственниками и просто знакомыми;

• страх выйти к доске или первым подойти к незнакомому или малознакомому человеку и заговорить с ним;

• неспособность отстоять собственное мнение в споре;

• страх попросить совета или помощи;

• неумение довести до конца начатое дело

и еще многое другое – у каждого свое. Если вчитаться повнимательнее и немножко подумать, то окажется, что в этом списке практически нет ничего, чего нельзя было бы изменить, если поработать с этим.

*Критерии правильно поставленной цели определены. Что же дальше?*

1. Одно из важных условий первого этапа работы с целями – думать на бумаге. Не записанная цель – всего лишь доброе намерение или элемент фантазии, она лишена энергии. Поэтому обязательно запишем цель: «Я хочу..».

2. Определимся с целями в каждой сфере нашей жизни: здоровье, внешний вид, отношения с родственниками и друзьями, учеба, самовоспитание и т.п.

3. Определяем сроки достижения цели. Например: я пробегаю стометровку не более, чем за столько-то секунд к такому-то сроку. Или осваиваю раздел учебника, новую технику на компьютере, достигаю нужного объема талии. Цель без срока выполнения – всего лишь мечта.

4. Составляем список того, что предстоит сделать для достижения цели. Постоянно пересматривать и расширять его.

5. Преобразуем этот список в план: упорядочим его элементы в соответствии с их важностью, приоритетностью, и расположим в хронологическом порядке – в том, в каком легче работать. Минута, потраченная на планирование, экономит не менее 10 минут в ходе практического воплощения идеи.

6. Решаем для себя каждый день делать хоть что-нибудь, что приблизит нас к цели. Это должно быть частью ежедневного плана. Важно не давать себе останавливаться: даже крошечный шаг лучше, чем застой или откат назад. И еще помним: довести до конца важное дело легче, чем бросить его на полпути.

7. Постоянно держим в голове свои цели и при необходимости меняем их – разумеется, в сторону совершенствования.