



Мастерская достижения целей

ВНЕДРЯЕМ ПРИВЫЧКИ ПРАВИЛЬНО

Настольная книга





Мастерская
достижения целей

ПОЗНАКОМИМСЯ?



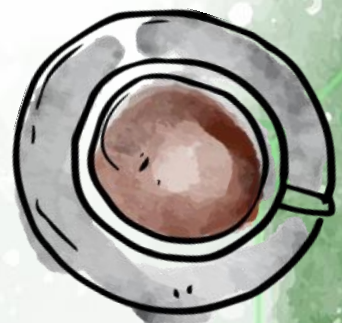
Меня зовут **Галина Иевлева**.

Я руководитель Мастерской достижения целей, коуч и мама троих детей.

Люблю организовывать сложные процессы и смотреть, как происходит то, что я запланировала. У меня есть опыт создания бизнес-проектов от ресторана до оптовой компании по торговле муранским стеклом.

Но сейчас я занимаюсь тем, что вдохновляет меня больше всего: помогаю людям ставить цели и достигать их. Из этого выросла моя Мастерская достижения целей.

Мастерская достижения целей





ЧТО ДАСТ ВАМ ЭТА КНИГА?

Если бы внедрять новые привычки было просто, то весь мир давно бы правильно питался, откладывал деньги, сдавал вовремя дипломы и диссертации и жил бы в идеальном порядке.

Создать новые нейронные связи, закрепить их, проложить новые пути взамен старой проторенной колеи - серьезный вызов. Здесь даём вам знания и уберегаем от ошибок, которые могут убить мотивацию на корню. Вы узнаете, как поменять свои привычки - меньше есть, ходить в спортзал, бросить курить, не раздражаться на близких, эффективно работать и... что еще есть в вашем списке? Это не просто и не быстро. Но возможно.

Привычки можно изменить, если понять, как именно они устроены. И в тетради мы шаг за шагом разбираем - как подобрать привычки для ваших целей, что помогает их внедрить и как это сделать без насилия над собой.

Быстро

Вы получите новые результаты после первых же заданий.

Просто

Понятные и несложные инструкции - легче сделать, чем нет.

Без войны с собой

Работаем не с силой воли, а с информацией о том, как устроен наш мозг.

ЧАСТЬ 1
ПРИВЫЧКА ДЛЯ
ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ



ПОЧЕМУ ПРИВЫЧКИ? И КАК ОНИ СВЯЗАНЫ С ЦЕЛЯМИ?

Самые большие споры на всех моих курсах вызывает утверждение о том, что:

*любая большая цель по сути своей –
это система ежедневных действий*

А для того, чтобы внедрить новую систему действий, надо внедрить новые привычки. Но правда же, мы достигаем ровно того, к чему идём изо дня в день.

И когда хотим внедрить привычки – то тоже делаем это для чего-то, чтобы достичь какой-то цели. Давайте с цели и начнём. Вы мечтаете, делитесь целями с друзьями. Рисуете картинки на досках желаний или в блокнотах, когда услышали очередной "работающий" лайфхак. Но мысли о булочке не утешат голодающего.

И с целями так же - если положиться на одну только визуализацию, то булочка так и останется в мыслях.



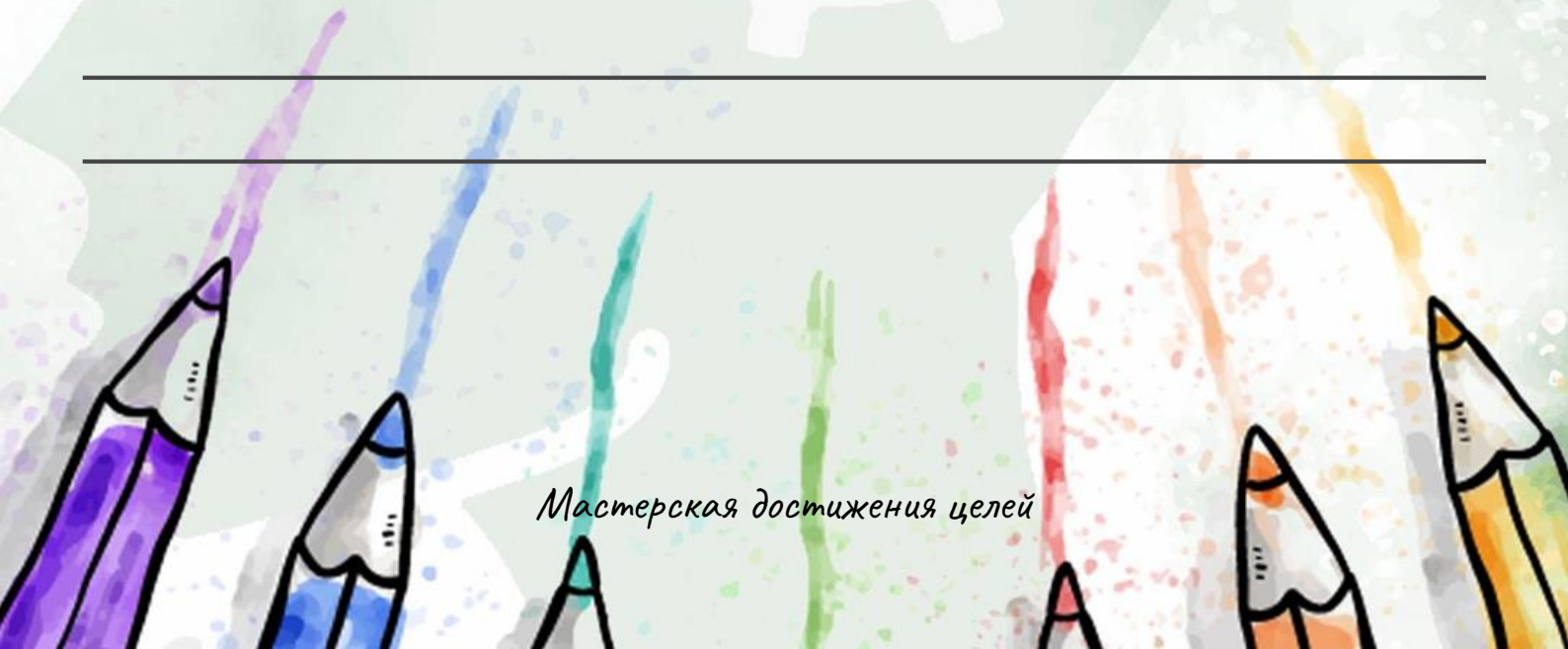


Предлагаю альтернативный подход.
Бывает, что цель не достигается, потому что она не
ваша. Или потому что она поставлена из страха «не
получить булочку».

*Прямо сейчас запишите вашу цель.
Ту, ради достижения которой
вы держите эту тетрадь в руках:*



Мастерская достижения целей





КАКИЕ ОШИБКИ МЫ ОБЫЧНО ДОПУСКАЕМ НА ЭТОМ ЭТАПЕ?

Цели - это язык программирования вашего мозга. Чтобы они работали, важно знать несколько правил.

Не работают цели:

- Из вопроса «чего я хочу?» – сегодня это отпуск у моря, а завтра новая машина.
- По списку 100 желаний – это одновременный бег в разные стороны.
- Из дел, которые нужно закрыть прямо сейчас или в ближайшее время.

*Зато правильно сформулированная цель
поможет запрограммировать ваш мозг
на принятие нужных решений.*

*И в итоге вы получите
желаемый результат.*



ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ЦЕЛИ ИЗ ЗАПРОСА «ХОЧУ»?

Потому что у нас в голове мгновенно возникает образ: «хочу на море» или «мне срочно нужна новая машина».

Но в 90 % случаев эти «хотелки» всего лишь иллюзия, возникшая из-за беспокойства, что потребность в отдыхе, машине или еще чем-то не удовлетворена.



Например, Степан думает: *«Мне нужна новая машина. Пойду посмотрю в интернете, какие машины вписываются в мой бюджет».*

Почему вчера Степана устраивал старенький форд, а сегодня он ищет нового коня? Да все просто: сосед Леня прикупил инфинити и несколько раз пошутил над «обшарпанным ведром».

Это событие задело Степана по раненному месту — самооценке. Он неосознанно беспокоился по этому поводу, и мозг нашел выход: *«Эй, да ты хочешь новую машину!».*

А может быть, это история про страх? Или убеждение, что все хорошее в жизни быстро заканчивается, и надо брать побольше, пока «прет»? Окружить себя максимальным количеством хороших вещей? И из этого страха появляются цели: купить ещё одно пальто на распродаже, дорогую сумку, новый компьютер. Хотя, на самом деле, они не нужны.



СПИСОК ИЗ 100 ЖЕЛАНИЙ

Почему я не рекомендую ставить цели таким образом?

Вы начинаете высасывать желания из пальца. В этот список гарантированно попадают проекции из общества и среды, и их в разы больше, чем ваших истинных желаний. Если сравнить такие списки у людей из разных стран, желания у них будут очень разными. Но если этих ребят поменять местами, то постепенно под влиянием среды их списки поменяются.

Люди вокруг покупают дорогие машины, дорогие велосипеды и дорогие телефоны – такая мода есть, например, в Москве. Вам тоже начинает хотеться дорогую машину и дорогой телефон. Мозг рьяно описывает преимущества новой «хотелки».

Раньше шутили, что в богатые нефтяные годы у каждой московской секретарши обязательно была тушь Dior, сумочка Gucci и новый смартфон. Но если бы эта же девушка жила где-то в США или Голландии, то у неё были бы совсем другие желания, на что потратить деньги.

Это совсем не значит, что одни желания правильнее других. Но список из 100 желаний — это стремление утолить все потребности, которые формирует окружение. Телефоны и машины из этого списка не прибавят настоящего счастья. И еще больше отдалят ваши собственные цели.





ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ СТАВИТЬ ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНЫ УЖЕ ЗАВТРА

Цель — это не список дел. Очень часто наша жизнь уже перегружена лишними делами.



Есть у меня один пример про мамские группы в соцсетях. Их участницы тратят огромное количество энергии на незначительные вопросы.

Сначала мама придумывает грандиозный праздник для своего малыша, потом пытается найти костюм, которого бы ещё ни у кого не было, и думает, как развлечь гостей. А если не успевает справиться со всеми делами вовремя, то испытывает массу негативных эмоций. Хотя можно было просто провести время с детьми и получить от этого удовольствие. Без энергозатратных заморочек.

Или пример про раннее развитие детей, взятый оттуда же. Мозг малыша развивается в своем темпе. В три года ему часто не нужна ментальная арифметика, которая никак не повлияет на его успехи в 21 год. Но родители упорно развивают своих малышей и тратят на это большие суммы.

*То же самое происходит с нами и
в работе. Мы делаем лишние задачи, которые
не ведут нас к настоящей цели.*

Мастерская достижения целей





КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛЬ?



1. Уберите из формулировки отрицания.
2. Проверьте, что нет общих понятий.
3. Если какое-то слово можно убрать – уберите его.
4. Бинарный результат – легко проверить, цель достигнута или нет.

Разберемся с первым пунктом:

- **Отсутствие отрицаний.**

Включите свое воображение.
Попробуйте представить себе:

НЕ ЖЕЛТЫЙ

НЕ КИСЛЫЙ

НЕ ЛИМОН

Напишите, что первым пришло вам в голову?



Может быть, это был желтый лимон, а может, и нет. Но исследования показывают, что 90% людей представляют себе сначала желтый лимон, а потом пытаются всё-таки подумать о чём-то другом, потому что таким было задание.



Дело в том, что наш мозг мыслит не словами, а образами. И когда он слышит слово лимон, то обращается в определенную библиотеку, которая по слову «лимон» выдаёт какую-то картинку

В библиотеке нет словосочетания «не лимон». Такого образа не существует. Зато есть яблоки, арбузы, ананасы и велосипеды. Даже самолёты есть. И все эти образы – не лимон. Но прямого соответствия выражения «не лимон» с какой-то конкретной картинкой вы не найдете.

Наш мозг прекрасно видит частицу «не», но все равно использует знакомый образ.

Правильно поставленная цель тоже запоминается в виде образа. И, возможно, вы где-то читали, что цель нужно визуализировать – как раз поэтому!

Но если нет одного конкретного образа в соответствующих ячейках мозга, то цель окажется бесполезной.

У вас есть образ для вашей цели?

ПОПРОБУЙТЕ НАРИСОВАТЬ ВАШУ ЦЕЛЬ



Мастерская достижения целей



Например, мы говорим ребёнку: «*Не болтай ногами!*». Но он, скорее всего, продолжит начатое. Значит ли это, что малыш не понимает, что вы сказали? Нет, просто в этот момент его мозг еще не создал образ, который соответствует просьбе. Но попробуйте сказать: «*Пожалуйста, поставь ноги на перекладину стула,*» – и выполнить эту просьбу ему будет легче.

Просто попробуйте.

«Не болтай ногами» тоже сработает, но потребует больше времени.

А с целями часто нет второго шанса. Вы подбираете какую-то формулировку, но мозг не понял её и не действует так, как вам бы хотелось. Затем вы просто забываете, но цель так и не сработала. Остаётся лишь ощущение: «не получилось». И вы вряд ли попытаетесь снова.

Было у вас такое?

Что вспомнили или о чем подумали?





Потренируемся еще?
Это, на самом деле, тоже отрицания:



Перестать
есть на ночь.



Выбраться
из долгов.



Бросить
курить.

*Как можно переписать эти цели?
Про что они на самом деле?*

1.

2.

3.



Второе – чем плохи общие понятия.

Как и с отрицаниями – общие понятия не дают чёткого образа вашему мозгу.



Например, целями не являются:

- **«Стабильный доход»**

\$50 в месяц – стабильный? Достаточный? Или, например, в этом месяце доход стабильный, а в следующем?

- **«Здоровое тело»**

Не сломанные руки и ноги? Возможность ходить или цель пробежать марафон?

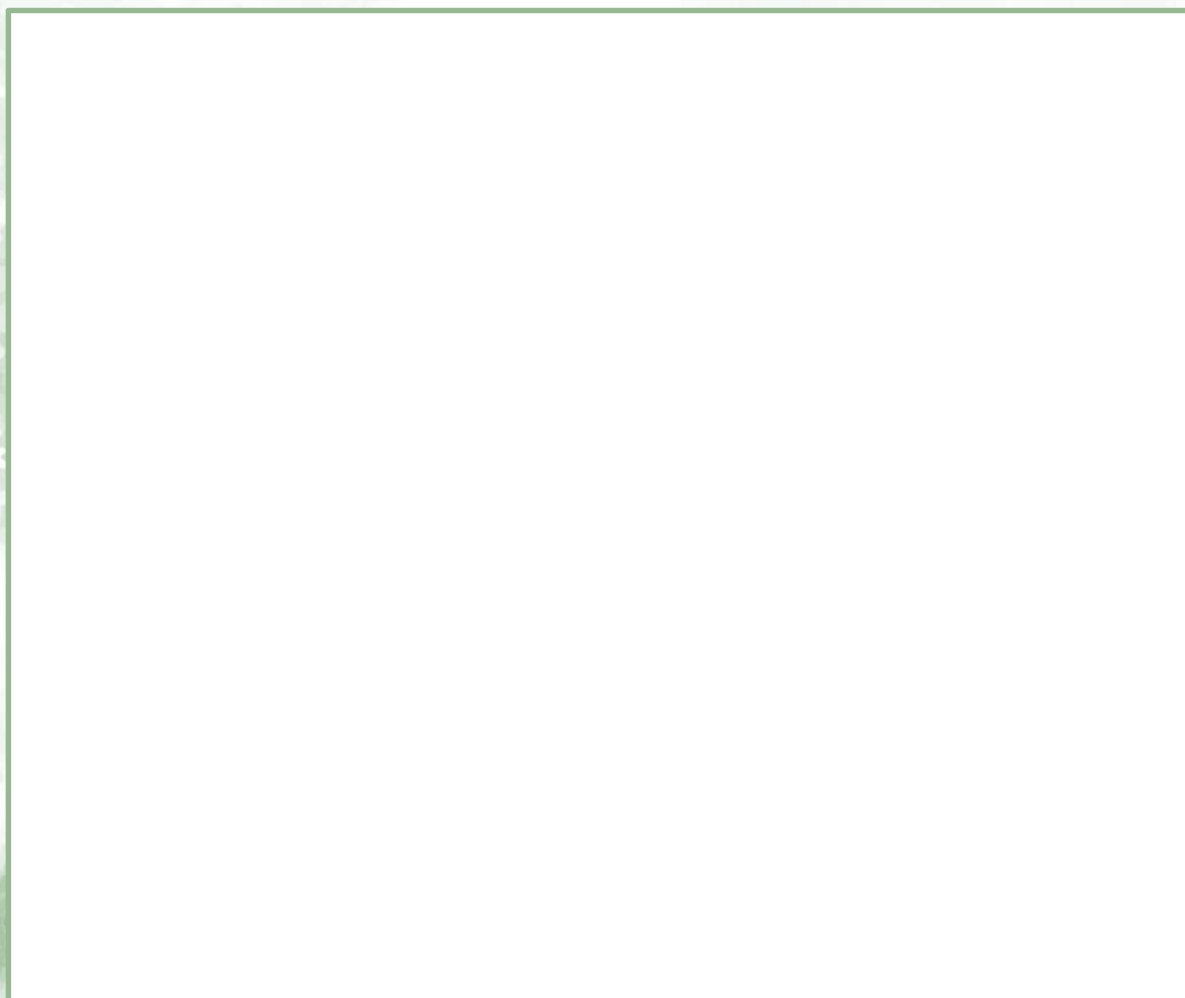
- **«Выучить английский»**

Чтобы заказать обед в путешествии или спросить дорогу? Сдать экзамен на английском или пройти собеседование? Понять, что говорят герои любимого сериала?

Очень важно, чтобы цель трактовалась однозначно и конкретно. Чтобы мозгу и вам было понятно, к чему же нужно прийти.

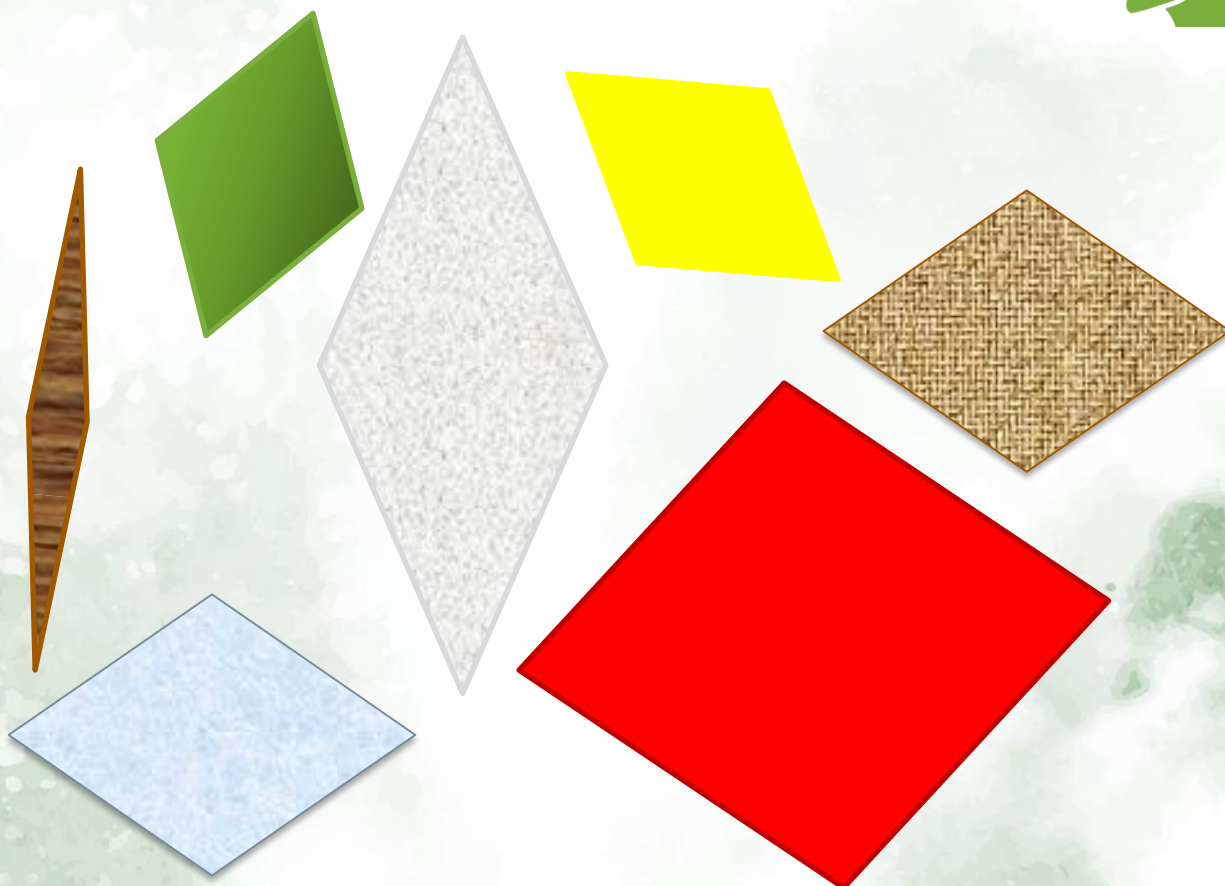


*Чтобы стало яснее, попробуем на примере –
представьте себе ромб и нарисуйте его:*





А ведь это всё ромбы:



Широкий красный или совсем узкий коричневый...

Какой из них ваш?

Так же и с целями – точно сформулируйте, какой результат вы хотите получить. Именно вы!

Запишите его:





Пункт третий - убираем лишнее.

Цель – это простой способ сообщить мозгу о нужных действиях. Чтобы поставить цель, определите, вам шашечки или ехать?

Что сейчас важнее всего для вашей жизни: интересная работа, деньги, путешествия, семья?

Выберите что-то одно – максимально конкретное и не связанное с другими «хотелками».



Примеры конкретных целей:

- Доход в 5 000 долларов в месяц.
- Путешествия 4 раза в год.



Что было бы конкретной целью для вас?



И четвёртое - бинарный результат.

Это значит, что вы без труда поймете, достигнута цель или нет.

Возьмём всё тот же «стабильный доход». Это точно не бинарная цель – уже разобрали это в пункте про общие понятия. И есть ли он, сказать сложно. Например, изменится курс доллара или евро, и всё – цель есть или нет?

Зато вы точно можете ответить, есть ли у вас на депозите сто тысяч или нет. Напечатали вашу книгу или нет.

Какой результат хотите получить вы?





ПРОВЕРЬТЕ ВАШУ ЦЕЛЬ ЕЩЁ РАЗ

Ту самую, которую записали вначале:

- ☐ Нет отрицаний.
- ☐ Нет общих понятий.
- ☐ Нет лишних слов.
- ☐ Бинарный результат.

*Возможно, сейчас вы захотите
что-то изменить и записать вашу цель иначе:*





И НАКОНЕЦ, ПЕРЕХОДИМ К ПРИВЫЧКАМ!

Помните же, что ищем привычки для цели, а не цель для привычек?

Давайте найдём, какие действия и решения приведут к вашей цели.

Чтобы подобрать нужные привычки, начнем с трех вопросов:



Что я хочу?

Расскажите про свои мечты:



Что я создаю?

Что будете делать для исполнения мечты:



Что я делаю?

Опишите свои ежедневные действия:



Если ваша цель большая,
то результат будет виден не сразу.

Например:



- **Что я хочу?** – доход от блога или сайта 250 000 рублей в месяц.
- **Что я создаю?** – популярный блог на 35 000 подписчиков.
- **Что я делаю?** – собираю темы, публикую посты каждый день, отвечаю на комментарии.

Это что-то, что не удастся сделать за один день, как например, генеральную уборку или поездку к родителям.

А на что-то долгое и трудное сложно решиться. Иначе вы бы давно уже это сделали.

Поэтому ищем дальше и задаем себе еще два вопроса, чтобы подобрать более маленькие шаги, которые проще сделать:

- **Что мне надо сделать прямо сейчас,** но я не делаю? Например, писать в блог больше, чем читать.
- **Что я делаю вместо этого?** - зависаю в соцсетях по часу.

Я знаю, что писать мне сейчас гораздо важнее серфинга по интернету, поэтому изменения нужны именно здесь.



Попробуйте ещё раз со своей целью:



Что я хочу получить?



Что я создаю для этого?



Что для этого нужно делать каждый день?



Что я сделаю иначе и вместо чего?



Как выглядит эта система целиком:

1.

Моя долгосрочная цель – доход от блога или сайта 250 000 тысяч рублей в месяц.

2.

Эту долгосрочную цель я разбиваю на 3 цели поменьше:

- 50 хороших статей в месяц,
- + 1000 подписчиков за месяц,
- продана первая реклама.

3.

И к этим меньшим целям уже можно привязывать действия:

- **50 хороших статей в месяц:**
 - записываю все идеи в список тем,
 - за завтраком набираю статью,
 - включаю диктофон в машине.
- **+ 1000 подписчиков за месяц:**
 - отвечаю на все комменты сразу, не откладывая.
- **продана первая реклама:**
 - отправляю одно партнерское предложение в день,
 - каждый день делаю что-то для посева контента.



Попробуем?



Разложите вашу цель на составляющие. И выберите одну самую важную привычку для вашей цели.



Цель:



Микроцели:



Действия:

Обратите внимание, что это не план и не список дел на день. Планы меняются, если наступил праздник или случилась болезнь. С привычкой вы будете записывать темы в список или включать диктофон на автомате, поэтому и оправдания будут не нужны



Выбранная привычка:



Убедитесь:

- ❑ **Что выбранное действие ведет вас к цели**, если его повторять каждый день.
- ❑ **Что вы можете повторять его ежедневно** (или в рабочие дни). Тогда это действие станет частью рутины, а не списком дел.
- ❑ **Что вы можете начать прямо сейчас**, а не через месяц или когда смените работу, переедете, купите собаку...
- ❑ **Что выполнение занимает не более 10 минут**. Не пытайтесь объять необъятное. Чем меньше будет ваша привычка, тем больше шансов на внедрение. Каждые эти 10 минут за год дадут больше, чем за предыдущие 5 лет.





Не спешите хвататься за все сразу.

Я предлагаю вам выбрать одну привычку для одной микроцели. Если вы захотите внедрять сразу все, то скорее всего сорвётесь или отложите.

Можно сцепить зубы и продержаться на силе воли неделю или месяц, но привычкой такое действие не станет.

Зато внутренний протест против движения к цели возрастет и, наверняка, победит.

*Для того, чтобы через год достигнуть
больших результатов, начать лучше с малого.*

Возможно простого, но очень важного.

Чем меньше привычка – тем быстрее и проще разобраться в механизме ее внедрения.





Какие привычки не внедряются?



Нельзя внедрить привычку «не ныть, если больно».



Нельзя внедрить привычку делать дела энергично – это про чувства.



Но можно внедрить привычку про действия: писать, приседать и т.д. Но что вы при этом будете чувствовать – это не привычка, а чувства и эмоции.





Поздравляем!

Вы завершили первую часть тетради.

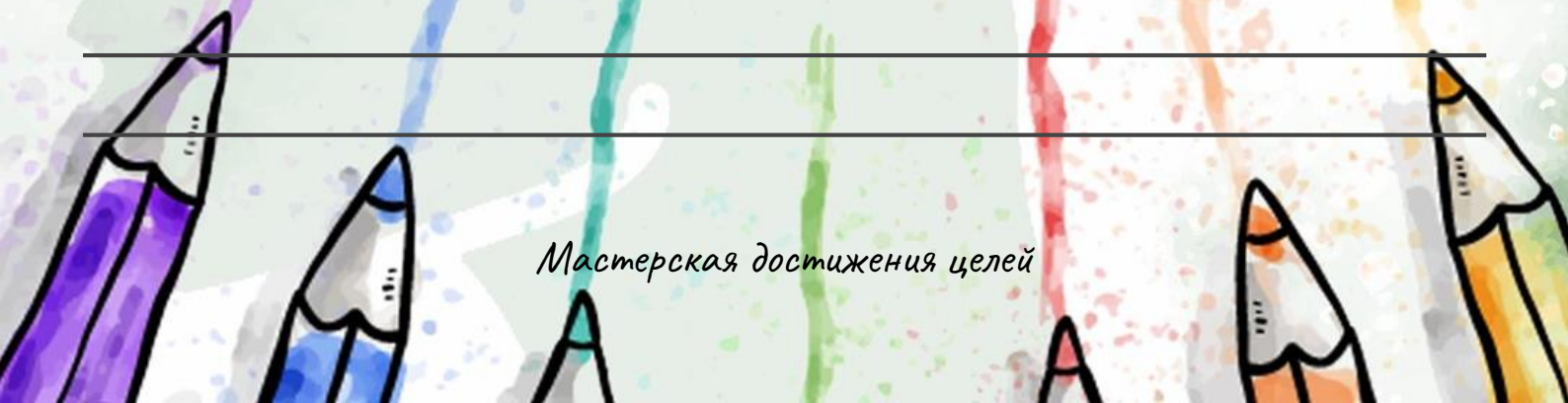


Возможно вы хотите сделать паузу и записать свои мысли и новые идеи.

Пожалуй, эта самая важная часть вашей книги. Дайте себе время для этого, а мы заботливо подготовили место:



Мастерская достижения целей





Мастерская достижения целей

