

ЦЕЛ ПО ПОРЪЧКА

Философията на това ръководство:

*За да се роди и отгледа една добра ЦЕЛ са **нужни двама**. Ти и Целеполагането.*

Целта на това ръководство:

Да ви помогне да намерите отговорите на тези 2 въпроса:

- **Какво наистина искам?**
- **Какво да направя, за да го постигна?**

Отговорите ли си на тези въпроси, нищо няма да ви спре да постигнете целта.

С това ръководство ще можете да нагодите целта си специално според вашите изисквания и възможности.

Искам само да подчертая, че стойността на едно такова целеполагане с професионалист може да варира от 40 до 160лв. в зависимост от времето и човека с когото работите. Това го казвам, за да оцените информацията и да я използвате сериозно.

Винаги препоръчвам целеполагането да се прави с професионалист, защото той може да бъде по адаптивен в ситуацията и да ви насочи към отговорите на въпроси, които изкачат непредвидено в процеса на целеполагане.

Въпреки, че доста хора знаят за целеполагането и неговата сила, много малко от тях наистина го прилагат и то правилно.

Целеполагането е една от първите стъпки, които трябва да предприемете, ако искате да си спестите време, пари и главоболия. Казвам го от личен опит.

Аз самия отлагах целеполагането, говоря за истински подробно целеполагане. Имах си нахвърляни записки на листчета и дневници и си казвах, че знам достатъчно за това какво, как и защо го искам. Грешка! Точно когато си мислите, че сте наясно се оказва, че не е така.

Тук ще намерите въпроси над, които никога не сте се замисляли и в същото време ще ви се струват познати. Тези въпроси ще ви дадат огромно количество от информация за вас самите, която ще ви е от полза за крайната цел.

Колкото по-наясно сме как работи нещо, толкова по-ефективно можем да боравим с него.

Друго, което трябва да знаете е, че поставянето на цел и превръщането ѝ във ваша мисия и страст е процес. Особено, ако сте сами в това начинание, трябва да знаете, че намирането на правилната цел може да отнеме много време.

За това препоръчвам да ангажирате някого да работи с вас. Когато двама души са въввлечени в процеса, има по-голяма ангажираност и е по-ефективно да отговаряте на въпросите, когато срещу вас има истински човек. Старайте се да отговаряте възможно най-кратко и ясно с прости думи.

В крайна сметка трябва да можете да отговорите на въпроса: **Защо правиш това, което правиш?**

Нашето „Защо“ е това, което прави трудностите, предизвикателствата, или изправяне пред неизвестното поносими.

Когато "Защо"-то ни е много слабо и неясно... тогава обикновено се отказваме от целите и мечтите си.

Но ако вашето „Защо“ е силно... тогава се **БОРИТЕ**.

Когато вашето "Защо" е силно... правите каквото е необходимо, за да преодолеете пречките.

Това е тайния "код", който позволява на най-успешните да създават невероятно богатство, да преодоляват тежки предизвикателства, и да живеят вълнуващ живот.

Поставянето и постигането на цели (независимо дали ги описваме като желания, мечти или резултати) е в сърцевината на човешкото преживяване.

Върху какво избирате да се фокусирате?

Какво имам или какво нямам? Какво мога или какво не мога? Какво зависи от мен или какво не зависи от мен?

Ние тълкуваме онова, което вършим, с целта.

Ако погледнете назад, може би ще сте в състояние да свържете успехите и провалите си с това, дали сте имали **ясни и положителни цели**.

Това е и първото правило на добре поставената цел. Тя трябва да е **ясна и положително формулирана**. Заявявайте какво **искате**, а не какво **не искате**.

Сигурно сте чували много хора около вас или дори вие самите да изричат тези думи: „Искам това, **но** едва ли ще стане защото...“ и се започва едно **търсене на причини**, които да докажат, че нещата няма да станат. И както се случва в живота... **който търси, намира**.

*„Как ще постигнеш целите си, като не знаеш какво **искаш** да постигнеш?“*

БЕЛЕЖКА: Записвайте всеки отговор на лист хартия. Допълнителните въпроси са, за да ви помогнат с написването на целта. Не е нужно да отговаряте на всички.

1. Какво искам?

Формулирайте точно, ясно, кратко и позитивно целта си - без думичката "не" в нея.

- a. Какво искам да постигна?
- b. Какъв резултат искам да получа?
- c. Какво искам да променя?
- d. Какво искам да правя?

Много хора, когато ги попитам какво искат, те ми обясняват какво **не** искат, а подсъзнанието не възприема думичката **не** и автоматично насочва вниманието точно към това, което повтаряте най-много, а именно какво **не** искате и от какво ви е писнало.

Сега се опитайте да не ги мислите много нещата, просто пишете каквото ви дойде на ум, после, когато имате повече яснота ще се върнете и ще прецените дали това е, което наистина искате.

Поставянето на цел и превръщането и във ваша мисия е процес, който може да продължи дори години. Това не значи, че не намирате целта си или призванието си, категорично не. Просто едни хора вътрешно в себе си знаят, че има едно нещо на което трябва да се отдадат за цял живот, докато при други целите им се променят с времето. Това е така, защото съзнанието ни се променя и нещата, който до сега не сме осъзнавали, че съществуват, днес са пред очите ни и виждаме, че са постижими.

Идеята тук е, колкото по-наясно сте с това какво искате, как го искате и защо го искате, толкова по-бързо ще го постигнете и ще продължавате нататък, без да се лутате, да се само-съжалявате или каквито и да били само-саботиращи състояния.

2. Поемете отговорност

Сега трябва да направите едно обещание и да се ангажирате с него:
Аз и единствено аз съм причината за всичко, което ми се случва в живота!

В същата секунда, в която изберете да поемете отговорност е и секундата, в която може да благодарите за всички избори и събития в миналото си за това, че са ви довели до този момент.

Така ще бъдете свободни да продължите към едно по-добро бъдеще, което сами ще изберете. Без да съжалявате за минали решения.

Трябва да поемете пълна отговорност за мислите и действията си. Сега трябва да осъзнаете, че сами и единствено сами трябва да се правите със собствените си предизвикателства - разбира се помощта е добре дошла, но не трябва да прехвърляме резултатите от нашите мисли, действия и бездействия върху някой друг.

Поемането на лична отговорност означава да спазваш обещанията, които си дал пред себе си. Поемането на отговорност пред себе си е свобода. Вашата отговорност стига до там, до където стига контролът ви. Контролирай контролируемото и остави останалото само да се погрижи за себе си.

1. Какво зависи от мен?
 - a. Какво мога да направя?
 - b. Какво трябва да направя в дългосрочен план, за да постигна целта си?
 - c. Какво трябва да направя в краткосрочен план, за да постигна целта си?
 - d. Какво мога да направя сега в този момент, за да се доближа до целта си?

3. Поставете на целта в контекст.

Използване на **визия, звук, допир, мирис и чувство** (5-те репрезентативни системи) за изграждане на детайлен план. Постигането на целта се свежда до краен резултат.

Това упражнение ще ви помогне да се видите как изпълнявате вашата цел и по този начин ще започне изграждането на нови невронни пътища, които ще ви отведат по-бързо до изпълнението на целта.

Също така ще разберете дали резултата, който търсите резонира наистина с вашите истински желания.

1. Как искам да протекат събитията?
 2. Как ще изглежда, звучи, усеща резултата от постигнатата цел?
 - Да покажем детайлно на подсъзнанието какво искаме.
 - Използвайте поне 3 от 5-те репрезентативни системи посочени горе.
 - Създайте си ясни, реални образи в съзнанието. Фокусирайте се!
- В какъв контекст ще използвам резултата от постигнатата цел?
 - От къде ще знам, че съм постигнал целта си?
 - Какви доказателства ще са ми нужни, за да знам че съм постигнал целта?
 - В какъв контекст този резултат ще е важен за мен?
 - Кога искам да се осъществи?
 - Къде искам да се осъществи?
 - С кого искам да се осъществи?

- Къде ще ме отведе постигането на целта ми?
- Искам ли това през цялото време и във всички аспекти от живота си?
- Колко време искам да трае постигнатия резултат?
- Ще има ли последващо надграждане за този резултат или е единично постижение?
- Колко време ще ми е нужно да постигна резултата?
- Как виждам себе си в процеса на постигане?

4. Да открием вторична полза.

Намиране на плюса в минуса и минуса в плюса. Работата няма да се свърши, докато вие не се захванете да я свършите. Намерете най-прекия и познат път към постигането на целта, намерете причините, които ще ви мотивират да направите следващата крачка.

- Какво ще направя, за да постигна тази цел?
- Постигал ли съм вече нещо подобно?
- В какво се изразява сходството?
- Може ли нещо да ми попречи да постигна тази цел?
- Мога ли да поема необходимите промени в свои ръце?
- Какво ще означава този резултат за мен?
- Какво ще ми позволи да направя тази промяна?
- Каква ще е разликата за мен?
- Как мога да постигна целта си?
- Какви възможности мога да измисля, за да постигна тази цел?
- Нужна ли ми е някаква помощ, за да постигна този резултат?
- Каква част от постигането му е в моите ръце и какво в нечий други?
- Какво ще ми позволи да направя?
- Как мога да повлияя лично върху този резултат?
- Какви ресурси ще са ми нужни?
- Какво ще постигна с този резултат?
- Какво мога да направя ей сега?

5. Екология

Как ще се отрази тази цел във всички аспекти на нашия живот. **Ако искате да откажете цигарите, не се самозалъгвайте по отношение на удоволствието и може би косвените социални облаги, които получавате от пушенето.**

Преценете цялостната промяна, която ще настъпи с постигането на желания резултат. Разберете заслужава ли си да се захващате. Ние имаме 100% време и енергия - разберете къде искате да инвестирате.

Не бързайте да се отказвате от онова, което имате, заради някаква бляскава нова цел. Старайте се да осъзнавате и запазвате най-доброто от миналото, докато изградите вълнуващото си ново бъдеще.

- Сигурен ли съм, че искам това?

- Какво ще получа, когато постигна този резултат?
- Какво всъщност искам?
- С какво ще стане по-различен животът ми, след като постигна този резултат?
- Как ще се впише новият резултат в настоящия ми живот?
- Какво ще означава за мен постигането на този резултат?
- Изглежда ли той подходящ за всяка ситуация?
- Какво въздействие ще окаже върху живота ми?
- Какво ще се случи, след като постигна целта си?
- Какви облаги ще получа от постигането ѝ?
- Какъв ефект ще има постигането ѝ върху останалите аспекти от живота ми?
- Какво няма да се случи, след като я постигна?
- Какво ще се случи, ако не я постигна?
- Какво няма да се случи, ако не я постигна?
- Има ли други аспекти от живота ми, в които постигането на този резултат ще се отрази добре или зле?
- С какво ми се струва важен този резултат?
- Какво ще жертвате, за да го постигнете

6. Изберете си стойностна цел.

И накрая, трябва да чувствате, че вашата цел е стойностна за вас, а не за други хора.

Постигането на цел означава да постигнете вашата цел, а не да оправдаете очакванията на заобикалящия ви свят.

Тези въпроси ще ви помогнат да откриете всякакви несъответствия между целта ви и вашия характер, ценностите и убежденията ви.

- Резултатът струва ли си онова, което ще вложа в постигането му?
- Какви последствия ще има постигането му?
- С какво ще се различава животът ми тогава?
- Тази цел отразява ли моята личност и стремежи?
- Какво ще получа, ако я постигна?
- А после какво?
- Към какви по-нататъшни цели ще ме насочи?
- И с каква цел?

Това беше ЦЕЛ по ПОРЪЧКА

Иво Димитров

Ако е нужно повторете упражнението, за да рафинирате още по-добре целта си. Пожелавам Ви успех в постигането на всяка цел.

Имам още нещо за вас като подарък.

Като бонус включвам един метод за поставяне на цели, който успешно се съчетава с това целеполагане. Той се състои от 3 вида цели:

1. *Моята малка/краткосрочна цел е...*

Това е цел или ситуация, в която знаеш, че си способен да успееш. Това е лесна победа, която ще зареди със гориво самочувствието увереността ти за по-големи и по-добри цели.

2. *Моята реалистична цел е...*

Това е целта към която уверено се стремите. Тя е предизвикателство, но не е нереалистична. Постигането ѝ е предопределено чрез анализиране на данните от последната събрана информация.

3. *Моята голяма страшна мечта е...*

Това е целта, която напълно ви ужасява. Тя е извън всякакви граници на зоната ви на комфорт. Дори написването ѝ ви се струва абсурдно. В повечето случаи трябва да направите нещо откачено, за да я постигнете, но тя ви бута напред, кара ви да мислите и ви окуражава да играете играта на съвсем ново ниво.

Помнете, че поставянето на цел е процес. Може да ви е нужно да минете през ръководството няколко пъти, докато формулирате ясно целта си.

Вярвам, че като предприемачи и кариеристи са важни не само целите за кариерата, но и тези за личните ни постижения.

Бизнес развитието често изисква личностно израстване. Мечтай на едро, избутай в миналото ограничаващите те убеждения и вярвания, достигни пълния си потенциал.

Отговорите може да не дойдат веднага, а когато най-малко ги очаквате.

***„Който не планира успеха си,
автоматично планира неуспеха си.“***

Ако имате въпроси или искате да работите с [Иво Димитров](#) пишете на: Ivo@IvoDimitrov.PRO facebook страница: [НАП с Иво Димитров](#)