

## Методика личного целеполагания

Цель вообще очень важная штука для достижения успеха. Преуспевающий человек это прежде всего человек, который умеет выбирать цели глобальные и повседневные.

### **Инструкция:**

Вам необходимо выполнить задание, состоящее из двух частей.

**Часть 1.** Ниже представлены 7 вопросов на которые Вам необходимо ответить. Эти вопросы помогут в выборе целей. Если углубленно обдумать это, то вопросы помогут понять; какие вещи Вас интересуют по-настоящему.

**1. Какие 5 вещей Вы больше всего цените в жизни? Какие 5 вещей наиболее важны в Вашей жизни? Какие 5 вещей стоят того, чтобы их защищать и бороться за них?**

*Это очень важный вопрос. Очень немногие задумываются над ним. Он представляет собой базу для остальных целей нашей жизни.*

- 1.1. \_\_\_\_\_
- 1.2. \_\_\_\_\_
- 1.3. \_\_\_\_\_
- 1.4. \_\_\_\_\_
- 1.5. \_\_\_\_\_

**2. В течение 30 секунд запишите 3 наиболее важные цели своей жизни.**

*Считается, что если на этот вопрос ответить быстро, то ответы скорее всего будут очень точными.*

- 2.1. \_\_\_\_\_
- 2.2. \_\_\_\_\_
- 2.3. \_\_\_\_\_

**3. Представьте, что Вы выиграли \$5 000 000 в лото. Опишите, как бы Вы распорядились деньгами.**

---

---

3.1. Если бы у Вас было неограниченное время, как бы потратили эти деньги? \_\_\_\_\_

3.2. Что бы Вы сделал первым делом, и что после этого? Что бы купили, какие изменения сделали бы в своей жизни?

---

---

*Ответ на этот вопрос объясняет Ваши устремления в случае если не было бы физических и экономических ограничений. Если Вы в состоянии ответить на этот вопрос, то это свидетельствует о том, что Вы в состоянии этого добиться.*

**4. Какова была бы Ваша жизнь, если бы Вы узнали, что осталось всего 6 месяцев? Что бы изменилось в Вашей жизни?**

**С кем бы встречались, если бы знали, что всего осталось полгода, но Вы абсолютно здоровы?**

---

---

---

*Ответ на этот вопрос говорит, что Вы цените больше всего в жизни.*

**5. Что Вы всегда хотели сделать, но каждый раз при попытке чувствовали страх и неуверенность и поэтому не делали?**

---

---

---

---

---

*Это критический вопрос, поскольку, то что Вы боитесь сделать является выражением скрытого страха перед провалом, который не имеет никакого отношения к действительности. Он существует в Вашем понимании мира.*

**6. Вспомните, что Вы делали в своей жизни. Какой из видов деятельности дает Вам ощущение собственной значимости, улучшает самооценку, вызывает хладнокровие и уверенность?**

---

---

---

*Этот вопрос определяет наиболее успешные сферы жизни, где у Вас имеются достижения.*

**7. Представьте себе, что у Вас есть волшебная таблетка, проглотив которую у Вас исполнится одно любое желание. Что именно Вы попросите у таблетки, при условии, что оно гарантированно исполнится?**

---

---

*Это самый важный вопрос, поскольку указывает на самую большую Вашу мечту. Если Вы смогли на нее указать, значит, Вы сможете ее воплотить.*

Инструкция.

**Часть 2.**

После того, как Вы ответили на все вопросы, Ване нужно выбрать

1. Одну главную цель \_\_\_\_\_
2. Три кратковременные цели (от 3 месяцев до полугода)

---

---

---

3. Используя диаграмму «Колесо жизни» отметьте локализацию кратковременных целей на осях окружности. Оцените степень сбалансированности в своей жизни. Желательно, чтобы цели находились на разных осях.

