

Методика правильной постановки целей

Цель - конечный желаемый результат

Какая у Вас мотивация?



- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.
- Мне все равно... – сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.

Обязательно записывайте!

Цель: конкретная

Примеры:

- Улучшение сна
- Стул каждый день

Определяем:

- текущее состояние (отправная точка)
- куда хотим прийти (конечная точка)

Цель: измеряемая

Примеры

- текущее состояние: стул 1 раз в 3 дня
- куда хотим прийти: стул 1 раз в день



Цель: достижимая

похудеть на 3-5 кг за месяц



похудеть на 30 кг за месяц

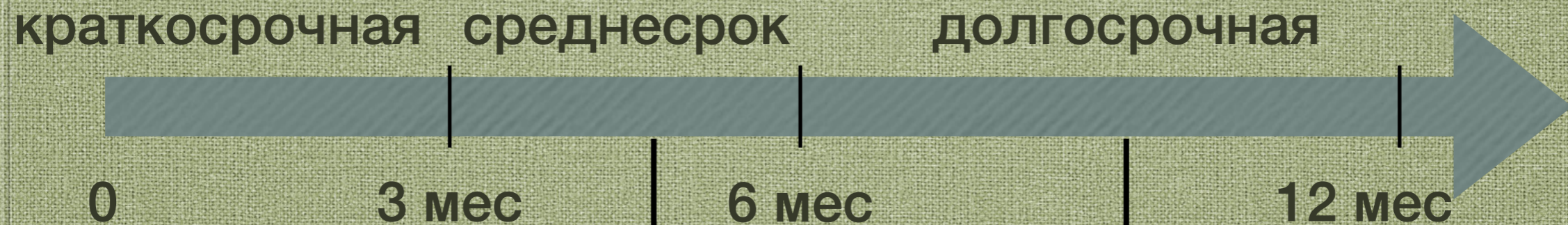


Цель: рациональная

Варианты

- целесообразная
- экологичная

Цель: ограниченная во времени



- промежуточные цели
- критерии оценки раз в месяц
- коррекция при необходимости

Цель: достижение

- План конкретных действий на неделю
- Ресурсы для достижения цели
- Расписание
- Один день думаете /анализируете / планируете, в остальные дни действуете
- Используйте Ваши промежуточные результаты как ресурс для дальнейших действий

Действуйте регулярно!!!