

# ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО

---

СДЕЛАЙ ПЕРВЫЙ ШАГ К СВОЕМУ УСПЕХУ

## Оглавление

УСПЕХ ЭТО ПРОСТО, КОГДА ЗНАЕШЬ КАК .....	3
ЧТО ТАКОЕ «ЦЕЛЬ»? .....	3
ПОЧЕМУ ВАЖНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ .....	4
ЦЕЛЬ СОЗДАЕТСЯ В ТРИ ЭТАПА.....	5
ВИДЫ ЦЕЛЕЙ .....	6
ОБЛАСТИ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ.....	7
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ .....	9
КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ .....	10
ПРАВИЛА ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ.....	10
ДРУГИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ.....	13
ЗАЧЕМ ВАМ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛЕЙ.....	14
ТРИ ШАГА ПО ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛЕЙ .....	16
О СОЗДАНИИ УСПЕХА .....	17

# УСПЕХ ЭТО ПРОСТО, КОГДА ЗНАЕШЬ КАК

Эта книга адресована людям, стремящимся быстрее получать максимальные результаты, как в жизни, так и в бизнесе. Знания, которые вы почерпнете здесь, позволят вам определиться со своими целями и сформулировать их.

Целью данной книги является познакомить вас с основными элементами эффективной постановки целей и научить использовать этот навык в жизни.

Научившись простым и практичным приемам, вы научитесь осознать и правильно ставить свои цели, вы сделаете свою жизнь приятной, интересной и доставляющей удовлетворение.

Постановка цели является первым важным шагом в достижении успеха!

## ЧТО ТАКОЕ «ЦЕЛЬ»?

Для начала, давайте обратимся к словарю. Это описание из Википедии:

***Цель** — идеальный или реальный предмет сознательного или бессознательного стремления субъекта; финальный результат, на который преднамеренно направлен процесс.*

Самое интересное и наиболее полное определение, на мой взгляд, дает Малый энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона.

***Цель** – (филос.), есть представление, которое человек стремится осуществить. В понятие Ц. входит определенное представление, стремление к его осуществлению и представление о тех средствах, коими Ц. может быть осуществлена. Понятие Ц. есть продукт деятельности сознания и воли, субъективная априорная форма волевой мотивации к действию.*

То есть сначала у человека появляется желание, мечта, представление о чем-либо. Затем он выбирает, необходимо ли ему из мечты сделать цель. То есть уже не просто мечтать о чем-либо, а составить план по достижению мечты.

Другими словами, мечта сознательно переходит в намерение, а намерение подкрепляется определенными действиями, что и приводит к результату.

Назначение цели – это сфокусировать внимание человека. Сознание не начнет двигаться в сторону достижений до тех пор, пока перед ним не будут стоять ясные, четкие цели. Вот когда включается механизм успеха.

«Самый медлительный человек, если он только не теряет из виду цели, идет быстрее, чем тот, кто блуждает бесцельно»

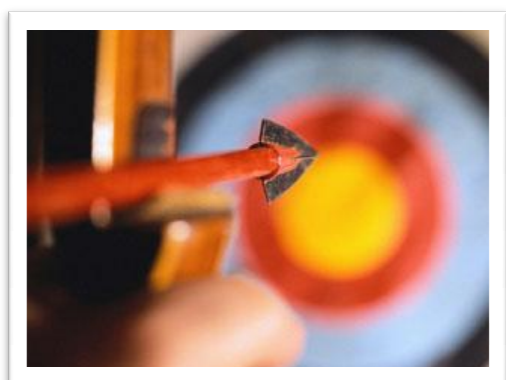
Г. Лессинг

## ПОЧЕМУ ВАЖНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ

### Действительно ли цели могут изменить ситуацию в жизни человека?

Таким вопросом задались ученые и провели эксперимент в 1953 году.

К 400 выпускникам Йельского университета обратились с просьбой записать их конкретные и измеримые долговременные цели их жизни. Из 400 студентов, только 12 смогли записать свои цели в какой-либо конкретной форме.



В 1973 году, через 20 лет, со студентами из этого же выпуска связались снова. Исследователи собрали полученные результаты бывших студентов за 20 лет с подробными финансовыми итогами того, что они достигли.

Когда исследователи сравнили результаты того, что каждый студент добился, и сравнили с записанными целями 20 лет назад, они были поражены! Ученые обнаружили невероятный факт –

**3% студентов, которые первоначально записали свои цели, теперь имеют больше в финансовом плане, чем остальные 97% студентов вместе взятых! Они также обнаружили, что эти 3% были более удовлетворены своей жизнью и испытывали большее удовлетворение в отношениях, здоровье и карьере.**

Постановка целей используется профессиональными спортсменами, успешными бизнесменами и просто людьми, которые хотят быстрее достигать своих целей во всех сферах жизни.

Четко определяя свои цели вы:

- ⊙ Получаете долгосрочное видение и смысл своей жизни
- ⊙ Помогаете себе приобрести необходимые навыки и знания
- ⊙ Помогаете организовать свое время и ресурсы
- ⊙ Приобретаете развивающие привычки
- ⊙ Помогаете себе фокусироваться на действии
- ⊙ Повышаете самооценку и уверенность в себе
- ⊙ Приобретаете способность видеть возможности
- ⊙ Понимаете значимость полученного результата
- ⊙ Получаете силы, энергию и энтузиазм

## GPS навигатор

Вам знаком принцип работы GPS навигатора с точки зрения пользователя?

Навигатор с помощью спутников определяет, где вы находитесь. Далее вы определяете конечную точку маршрута – это ваша цель. Как только внесена информация о желаемой цели, навигатор прокладывает маршрут, и вы начинаете двигаться по проложенному пути.

Если по ходу следования вы сошли с заданного курса, то навигатор сообщает о том, что вы сошли с курса, и немедленно прокладывает новый маршрут. Так с помощью технических средств вы добираетесь из точки А в точку Б, достигаете вашей цели.

Но как тяжело было бы двигаться по незнакомой дороге, не зная конечной точки!

*«Чтобы изменить свою жизнь, достаточно одного маленького шага: поставить четкую цель и заполнить ей весь свой разум»*

Скот Рид

## ЦЕЛЬ СОЗДАЕТСЯ В ТРИ ЭТАПА

### Первый раз, когда вы создаете мысленную картину в своем воображении.

Визуализация своих целей в воображении в деталях, цвете и с высокой четкостью, позволяет лучше видеть сознанию, к чему вы стремитесь. Ваше подсознание может немедленно приступить к работе, и помочь вам привести цели к реальности, потому что знает, чего именно вы добиваетесь и чего хотите, и как это будет выглядеть, когда цель будет достигнута.



### Второй раз, когда цель записали, чтобы добавить ясности и измеримости.

Написание является ключевым компонентом любой успешной постановки целей, так как практика написания целей это способ повторить эту цель в мыслях, а читая себе, подкрепить это в голове и подтвердить себе, что это реально и достижимо.



### Третий раз, когда вы принимаем меры, направленные на ее достижение.

Только целенаправленные действия приводят к результату. Успех не появляется сам по себе.



«Без четкой цели, как компаса, указывающего  
жизненное направление, все ваши старания могут, в  
конечном счете, оказаться потраченными в пустую»  
Джек Кэнфилд

## ВИДЫ ЦЕЛЕЙ

### Собственные и чужие цели

Важно сортировать цели по данному признаку, чтобы однажды не обнаружить, что вы живете по чужому сценарию. Чужие цели могут быть навязаны родителями, появляться под воздействием социальных тенденций или религиозных традиций. Чужими могут быть и цели общие с коллегами, семьей, друзьями, если они подавляют ваше внутреннее «я» и, как результат, ограничивают право выбора.

*Спросите себя: «**Что я получу, когда цель будет достигнута?**»*

### Ложные и истинные цели

Истинными целями являются те, которые управляют всей жизнью, вдохновляют на подвиги и свершения, они являются фундаментом вашего мышления, основанным на ваших ценностях.

Ложные цели – это те, достигнув которые, человек понимает, что потратил время зря.

*Спросите себя: «**Почему мне важно достигнуть этой цели?**»*

### Скрытые и явные цели

Человеческая психология устроена так, что зачастую мы маскируем свои истинные цели, сами того не осознавая. Наше мышление целенаправленно создает оболочку лжи, как защитную реакцию на обстоятельства или под влиянием социума.

Самая важная задача – это открыть для себя истинные цели и отсеять явные, но чужие. Явные цели часто служат психологическим прикрытием.

*Спросите себя: «**Мне это надо или я действительно это хочу?**»*

## ОБЛАСТИ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ

Часто люди фокусируются на какой-либо одной области своей жизни. Например, работая и зарабатывая деньги или развивая карьеру или бизнес, забывают, что жизнь многогранна и разнообразна. Что еще хуже, сильно ограничивая себя в других сферах жизни, получают проблемы со здоровьем, плохие отношения с близкими, и так далее. Или наоборот, фокусируясь только на семье, теряют бизнес или разрушают карьеру.

Я уверен, чтобы получать максимальные результаты в жизни необходимо развивать сбалансированный подход к достижению целей, который должен включать в себя все важные сферы жизни. Обращаю ваше внимание на фразу **«все важные сферы жизни»**.

Ниже, я предлагаю выделить основные сферы жизни. Конечно, вы можете подкорректировать и добавить области, которые имеют особое значение именно для вас.

### Здоровье

Ваше физическое состояние задает темп вашей жизни. От этой сферы зависит жизненный тонус и энергетика человека. Если плохо себя чувствуешь, то ничего не хочется. В эту категорию можно добавить также ментальное здоровье. Эти области требуют постоянного внимания.

**Какие цели вы хотите достичь в области физического и ментального здоровья?**

Примеры: привести вес в норму, пробежать марафон, научиться плавать, подняться на вершину горы, научиться медитировать, ходить на фитнес, бросить курить и т.д.

### Семья и отношения

Эта одна из самых важных категорий в жизни человека. В эту сферу включите все, что вы ассоциируете с понятием «семья» - своего партнера, супругу, детей, близких родственников. Может, у вас нет семьи, но вы хотели бы заботиться о ком-то или планируете создать романтические отношения.

**Какой образ жизни вы хотели бы создать для себя и своей семьи?**

Примеры: найти спутника жизни, «говорить» с женой/мужем, усыновить ребенка, проводить время с детьми, завести собаку, создать семейные традиции, и т.д.

### Окружение

Еще одним важным элементом жизни человека является окружение или социальная среда. Это – люди, которые оказывают прямое влияние на формирование вас как личности. Вы являетесь отражением вашего окружения.

## ***Общение с кем будет для вас желанным, полезным и развивающим?***

Примеры: познакомиться с успешным бизнесменом, записаться в клуб по интересам, заменить телевизор живым общением и т.д.

## **Бизнес и карьера**

В эту категорию включите все, что касается вашего профессионального роста и навыков зарабатывания денег, а также способов получения пассивного дохода.

***Как вы можете наилучшим образом использовать свои способности для служения другим людям?***

Примеры: закончить обучение, найти работу, развить новые профессиональные навыки, создать новый источник дохода, сделать следующий шаг по карьерной лестнице, и т.д.

## **Финансы и инвестиции**

Категория, создающая образ жизни вашей мечты, отвечающая за ваши расходы и накопления, которые формируют вашу финансовую свободу.

***Как вы создаете собственный капитал? Сколько денег вы хотели бы сохранить и преумножить за время работы?***

Примеры: обучение по инвестированию, увеличение сбережений, формирование бюджета, контроль расходов, страхование жизни и имущества и т.д.

## **Физическое окружение**

Физическое окружение и материальные ценности – это вещи, которые окружают вас, начиная от того, как выглядит ваш дом или офис и заканчивая домашними тапочками, которые вы надеваете ежедневно.

***Как могло бы выглядеть ваше идеальное физическое окружение?***

Примеры: купить новый автомобиль, поменять гардероб, избавиться от ненужных вещей, сделать ремонт в офисе, и т.д.

## **Духовность, творчество, личностный рост**

У каждого человека это означает что-то свое. Для кого-то это религия, а для кого-то – духовные практики или знакомство с эзотерикой. Творчество – это где проявляется сущность «я» - пение, рисование, вышивание, ...

Личностный рост – это то, что позволяет всегда оставаться учеником и проявлять интерес к разнообразным знаниям и идеям.

***В какой области вы хотели бы научиться чему-либо?***

Примеры: преодолеть страх, повысить самооценку, начать регулярно молиться.

## **Отдых и досуг**



Отдых, хобби, путешествия, развлечения или, другими словами, яркость жизни. Это сфера жизни, дающая положительные эмоции и переживания, энергию и удовольствие. Она привносит разнообразие, радость, удовольствие, интерес.

### **Что для вас значит выражение «краски жизни»?**

Примеры: прыгнуть с парашютом с 4000м, поехать на Мальдивы, сходить в театр или музей, и т.д.

Если есть любые дополнительные критерии, которые вы хотите добавить, не стесняйтесь, сделайте это!

*Если вы сознательно не выбираете свою жизнь, вы принимаете посредственность по умолчанию*

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ**

Ниже приводится ряд вопросов, которые помогут вам в постановке целей. Нужно честно ответить на следующие вопросы:

- ⊙ Каких результатов я хочу достичь?
- ⊙ Чему мне необходимо научиться? Что изучить? Какие навыки развить?
- ⊙ Что я сделаю нового для успеха в бизнесе/карьере в новом году?
- ⊙ Какое окружение будет для меня самым развивающим?
- ⊙ Какие новые развивающие привычки я встрою в свою жизнь?
- ⊙ От каких привычек мне нужно избавиться?
- ⊙ На чем я буду фокусироваться больше всего?
- ⊙ Что для меня будет самым лучшим результатом в конце года?
- ⊙ Какие будут яркие моменты в течение года?

Вот еще несколько вопросов для обсуждения во время постановки целей:

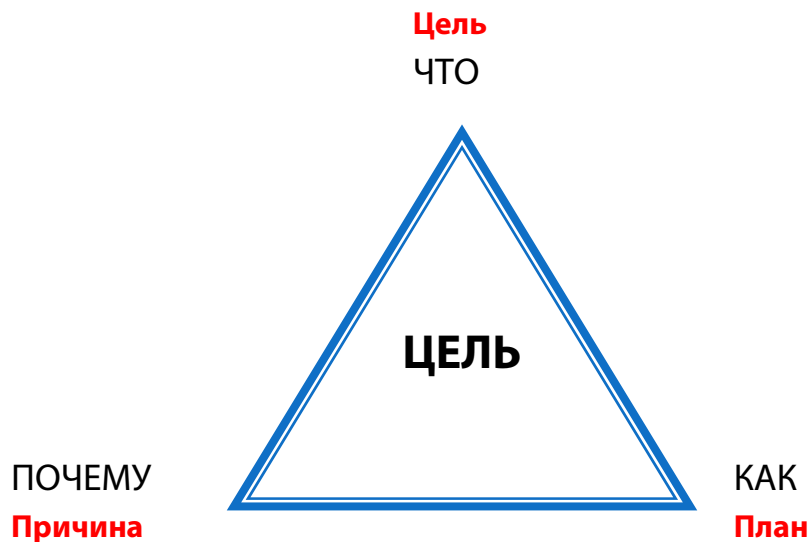
- ⊙ Какие навыки мне нужны, чтобы достичь этой цели?
- ⊙ Какие преимущества я получу путем достижения этой цели?
- ⊙ Какая информация и знания мне нужны?
- ⊙ Какая помощь, поддержка или сотрудничество мне необходимы?
- ⊙ Какие ресурсы могут мне помочь?
- ⊙ Что или кто может стать препятствием в моем прогрессе?
- ⊙ Как я могу минимизировать препятствия заранее?
- ⊙ Какой самый лучший способ сделать это?

Эти и другие вопросы помогают увидеть и почувствовать свои желания и мечты.

«Перед тем как карабкаться на лестницу успеха, убедитесь, что она приставлена к стене того здания, что вам нужно»

Стивен Р. Кови

## КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ



## ПРАВИЛА ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ

От выполнения правил постановки целей зависит успешность их достижения.

Для начала посмотрите на самые «популярные» формулировки цели:

- ⊙ Я хочу быть финансово независимым.
- ⊙ Я хочу быть счастливым.
- ⊙ Я хочу похудеть.
- ⊙ Я хочу новую машину.
- ⊙ Я хочу увеличить товарооборот.

Как вы думаете, это правильно сформулированные цели? Как в данных примерах узнать, что эти цели достигнуты?

## Три ключевых правила при постановке цели

Три самых важных элемента можно изобразить на примере рисунка ниже.



**Цель должна быть конкретной.** Наш мозг лучше справляется со своей задачей, когда видит конечный результат. Вы должны совершенно точно знать чего хотите. Чем конкретнее, тем лучше. Это может выражаться цветом, размером, запахом, и множеством других специальных и конкретных качеств и характеристик.

**Цель должна быть измеримой.** Это когда вы и окружающие легко можете физически определить и ощутить результат. Измеримость позволяет оценить: достиг – не достиг

**Цель должна быть ограничена во времени.** Это значит, что вы можете отчитаться в любой промежуток времени о степени достижения цели. Время является инструментом ВАЖНОСТИ достижения цели. Цели без ограничения во времени – это мечты.

Сравните, как записаны цели с предыдущими формулировками:

- ⦿ Я зарабатываю 100 000 рублей в месяц.
- ⦿ Я каждый день играю со своим ребенком один час.
- ⦿ Я скину 15 кг к началу пляжного сезона – 1 июня мой вес 62 кг.
- ⦿ Я куплю новую Audi A5 на 10 годовщину нашей свадьбы.
- ⦿ Я увеличу свой товарооборот во втором квартале на 20%.

## SMART

Классическим примером постановки цели является аббревиатура SMART, образованная первыми буквами английских слов (перевод с англ. - "умный").

Впервые SMART метод постановки целей предложил использовать один из самых влиятельных теоретиков менеджмента XX века Питер Друкер (Peter Drucker) в 1954 году опубликовав книгу «Практика менеджмента» (The Practice of Management). И по сегодняшний день этот стандарт постановки целей и задач, который учитывает пять важнейших характеристик целей, используется самыми успешными людьми, а также в управлении крупнейшими мировыми корпорациями.

### Specific – Measurable – Attainable – Relevant – Timed

**Конкретная – Измеримая – Достижимая – Релевантная – Ограниченная во времени**

**S – Цель должна быть конкретной** – что именно необходимо достигнуть. Опишите цель так, чтобы другие смогли представить это также, как и вы. Если цель не достаточно определена, то подсознание не сможет «видеть» данную цель и, соответственно, помогать в достижении.

Цель должна быть четко сформулирована. Иначе, в конечном итоге, может быть, достигнут результат, отличающийся от запланированного.

**M – Цель должны быть измеримой** – как будет измеряться результат. Выберите единицу или принцип измерения: грамм, килограмм, процент, соотношение, средние показатели, секунды, деньги и т.д. Если показатель количественный, то необходимо выявить единицы измерения, если качественный, то необходимо выявить эталон отношения.

Если у цели не будет каких-либо измеримых параметров, то будет невозможно определить, достигнут ли результат. Другими словами, может ли кто-нибудь увидеть изменения и подтвердить их?

**A – Цель должна быть достижима** – за счет чего планируется достигнуть цели. И возможно ли ее достигнуть вообще? Получал ли кто-нибудь похожий результат? Цель должна быть амбициозной и, на грани возможностей, предполагающей осознанные усилия, но достижимой.

Цели используются в качестве стимула для решения каких-то задач и, таким образом, дальнейшего продвижения вперед за счет достижения успеха. Если цель для вас изначально недостижима, то подсознание всегда будет находить отговорки и оправдания не действия для ее достижения, приводить к стрессу и саботажу.

**R – Цель должна быть релевантной** – актуальной или относящейся к делу. Эта характеристика определяет истинность цели, отвечая на вопрос «Зачем это нужно?». Необходимо удостовериться, что получение данного результата действительно необходимо и цель не противоречит другим целям и ценностям.

**T – Цель должна быть ограничена во времени** – когда она будет достигнута. Сформулируйте ее так, чтобы в любой момент времени можно было проконтролировать, где находишься.

Если нет определенного времени начала или планируемого срока достижения цели, а также, не обозначены промежуточные результаты, то теряется определенность и ясность.

Данный метод постановки целей можно использовать во всех аспектах жизни.

Начните формулировать свои цели в соответствии вышеуказанными характеристиками, и вы убедитесь в силе этого простого метода, который раскрывает вашу цель на специфические и измеримые части.

## ДРУГИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ

- ⊙ Цели должны выражать ваши желания, а не то, что вы НЕ хотите.
- ⊙ Цели должны быть сформулированы позитивно и оптимистично.
- ⊙ Цели должны быть сформулированы в настоящем времени.
- ⊙ Цели должны быть записаны.
- ⊙ Цели относятся к вам, а не к другим людям.
- ⊙ Цели должны пересматриваться регулярно.
- ⊙ Цели должны быть амбициозными, но реалистичными.
- ⊙ Цели должны быть совместимыми с вашими ценностями и приоритетами.

«Мы видим перед собой неблагоприятные обстоятельства только тогда, когда теряем из виду свою главную цель»

Генри Форд

## ЗАЧЕМ ВАМ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛЕЙ

В вашем воображении уже нарисовалась четкая и ясная картинка конечного результата. Но это не единственный секрет достижения успеха. Есть еще один, я называю это **«сила причины»**

Вам необходимо задуматься и определить ваши внутренние вдохновляющие и мотивирующие факторы, которые будут удовлетворены после получения результата. Другими словами, вам нужна причина, «ПОЧЕМУ» или «ЗАЧЕМ» вам достигать этой цели.

Это самый важный элемент для определения цели. Здесь не нужно беспокоиться, что подумают о вас другие.

Спросите себя: **Почему мне важно достичь ... (цель)?**

**Что я буду чувствовать, когда я получу желаемое?**

**От чего я готов отказаться ради этого?**

Отвечая на данные вопросы, помните о своих самых главных, глубинных ценностях. Эти ответы помогут вам осознать причины стоящие за вашими желаниями. Слушайте свое собственное «я». Возможно то, о чем вы мечтаете, на самом деле, вам совершенно не нужно.

Помните: выбор ваших целей должен быть осознанным и осмысленным!

**Ваши собственные потребности имеют БОЛЬШЕЕ значение для вас, чем сама цель. Понимание «ПОЧЕМУ» и «ЗАЧЕМ» вы хотите достичь цели важнее, чем сама цель.**

Осознав причины, вы получите силы для ежедневных усилий в достижении желаемого. Ваша причина помогает вашей цели жить!

Вы не преуспеете, пока не определите свои собственные причины «ПОЧЕМУ» или «ЗАЧЕМ» вы хотите стать успешным.

Кстати, зачем вы читаете эту книгу?

*"Большинство людей склонно переоценивать то, что они могут сделать за год, и недооценивать то, что они могут сделать за десять лет."*

*Энтони Роббинс*

## КАК ДОСТИГАТЬ ЦЕЛЕЙ

Вопрос «**КАК?**» является стратегическим в достижении целей. Ответ будет заключаться в конкретных действиях, необходимых для достижения желаемого. Для этого нужно уделить внимание планированию.

Планирование поможет вам сфокусироваться на конкретных задачах, координировать усилия и действия, выявлять преграды и сложности, сокращает время выполнения задач, определит необходимые ресурсы для достижения поставленной цели.

Планирование предполагает написанный план.

- ⦿ Разработайте план достижения цели.
- ⦿ Разделите цели на проекты и задачи.
- ⦿ Составьте план на долгосрочный период (5-10 лет), среднесрочный период (1-3 года), план на 6 месяцев, 2 месяца, месяц, неделю, день.

Планы всегда составляются до начала действий. Планы, также, как и цели, обязательно должны записываться. Используйте для этого специальную тетрадь или ежедневник.

Самое главное назначение плана – это его соблюдение. Однако, помните, что планы – на то и планы, чтобы их корректировать в зависимости от вновь открывшихся фактов, обстоятельств, или изменившихся целей.

**Начните действовать!**

**Соблюдайте взятые на себя обязательства!**

**Будьте дисциплинированы по отношению к своим целям!**

**И вы гарантировано получите максимальные результаты во всех сферах своей жизни!**

В этой книге рассматриваются вопросы по ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛЕЙ. Если вы хотите вооружиться еще и инструментами и стратегиями по ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ, то на страницах сайта [www.NateyGolenko.com](http://www.NateyGolenko.com) вы найдете море полезной информации.

## ТРИ ШАГА ПО ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛЕЙ

### Шаг 1

Записать свою цель, формулируя в соответствии с правилами описанными выше, и проверив на SMART.

### Шаг 2

Определить и записать минимум три мотивирующих причины/фактора, вдохновляющих вас на действия.

### Шаг 3

Определить и записать минимум пять действий направленных на достижение цели.

Возможно, что вы снова спросите: **«Что же нужно сделать?»**

Вот ответ:

1. Подготовьте ручку и бумагу.
2. Выберите место, чтобы вас никто и ничто не отвлекало.
3. Выделите время, примерно 45-50 минут.
4. Сядьте и задавайте себе вопрос: «Чего я хочу?»
5. Все ответы запишите в тетрадь.
6. Запишите причины, почему вам важно достичь этой цели.
7. Расставьте приоритеты среди ваших целей.
8. Составьте план.
9. Начните действовать.
10. Наслаждайтесь процессом достижения целей.



## О СОЗДАНИИ УСПЕХА

После того, как вы запишите все свои цели, нужно привести в движение механизм достижения успеха. Лучший способ сделать это заключается в рассмотрении на регулярной основе целей, которые вы записали. На самом деле, я настоятельно рекомендую вам просматривать ваши цели дважды в день. Утром, когда готовитесь к новому дню и вечером, когда составляете план следующего дня.

Это простое ежедневное просматривание позволит погружаться целям еще глубже в ваше подсознание, и придаст вашему мышлению невероятную силу работать на достижение их.

Это займет у вас всего 3-5 минут каждый день. Я гарантирую, что если вы будете делать это последовательно и методично, ваши цели начнут быстрее воплощаться в реальности.

---

Надеюсь, вам понравился этот материал. Если вы хотите получить гораздо больше практических советов о том, как достигать максимальных результатов в жизни и бизнесе, посетите сайт [www.NateyGolenko.com](http://www.NateyGolenko.com)