

Как достичь цели. Лайфхаки психолога

Очень хочу достичь этого результата.

Стать хозяйкой бизнеса, сменить род деятельности, купить квартиру, привести себя в спортивную форму, родить ребёнка, выйти замуж...

Это моя мечта, моя цель. Но... что-то останавливает. Никак не могу начать. Много препятствий.

Да, когда цели большие, препятствия тоже большие.

Они могут быть:

- вполне объективные (не хватает ресурсов)
- субъективные (страх, внутренние ограничения)

Как быть? И что знают те, кто умеет достигать целей?

Первое и главное — цель может быть не реалистичной.

Главная не реалистичность, как правило, кроется в том, что:

✗ Мы хотим быстрых результатов:

«Хочу зарплату в 150К без опыта в этой сфере».

✗ Сама цель расплывчатая, неконкретная:

«Хочу счастливую семью».

✗ И то и другое одновременно:

«Хочу добиться больших успехов в новом деле за пару месяцев».

Если ваша цель прошла проверку на реалистичность, то следующая задача:

Разделить большую конечную цель на промежуточные, небольшие, понятные и посильные.

Пусть их будет много, не страшно.

И они непременно должны быть привязаны к конкретной дате: что будут через неделю, через две, через месяц.

Этот закрывает сразу несколько проблем:

✓ Маленькие шаги — это не так страшно, не так глобально.

Это всего лишь несколько понятных дел сегодня и несколько понятных дел завтра.

✓ Достижение каждого рубежа — это победа.

Это повод для радости и гордости собой.

Это питает, вдохновляет, придаёт сил.

✓ Когда вы устанете, заскучаете, у вас станут опускаться руки.

(А если цель большая, так будет. И будет ни один раз).

Это поможет вам верить в себя и не сдаться на полпути.

А у вас есть свои хитрости, которые помогают достигать цели?

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт