

Мечта – это только мечта.
Цель – это мечта с планом
и сроками исполнения.

Маккей Харви, писатель и бизнесмен

Продолжим!

Теперь, когда ты задумался о своих мечтах и ценностях, самое время составить список желаний: перечисли, кем бы ты хотел стать в один прекрасный день, чем заниматься, что иметь. Пиши, как можно быстрее, у тебя есть на это около пяти минут. Записывай все, что приходит в голову. Не беспокойся, если твои идеи выглядят глупыми, недостижимыми или даже дикими и нелепыми. Не ограничивай и не останавливай себя! Потом мы придумаем, как превратить эти желания в цели.

Доска визуализации

Доска визуализации — это коллекция картинок, цитат, фотографий и предметов, связанных с твоими надеждами, желаниями и жизненными ценностями. Она поможет тебе четче представить свои мечты. Так они станут немного реальнее, а значит, достичь их будет легче.

Тебе понадобятся:

- ✚ журналы, каталоги магазинов, рекламные брошюры и прочие печатные материалы, из которых можно вырезать картинки;
- ✚ мелкие вещи, как-то связанные с твоими мечтами: схемы или карты, билеты в театр, медиатор для игры на гитаре, горнолыжный абонемент;
- ✚ одна или несколько твоих фотографий;
- ✚ ножницы;
- ✚ клей или скотч;
- ✚ лист ватмана или плотной бумаги.

1. Из журналов вырежи изображения предметов, связанных с тем, что ты хочешь делать, что хочешь получить и кем стать. Еще найди картинки, иллюстрирующие твои ориентиры. Например, если ты мечтаешь стать писателем, вырежи фотографию любимого литератора. Если ценишь в людях упорство, найди фото того, кто преодолел в жизни немало трудностей.
2. Ищи слова, подписи, цитаты из книг и высказывания людей, отражающие либо те черты, которые ты хотел бы видеть в себе (храбрость, ум, любознательность), либо твои жизненные ориентиры (сделать мир лучше, продолжить обучение, проявлять доброту к животным).
3. Разбери все найденные картинки, слова и предметы и выбери то, что больше всего нравится и олицетворяет твои мечты. Теперь пора приниматься за Доску желаний. В середину листа прикрепи свою фотографию, а вокруг нее размести и приклей картинки, записки со словами и все остальное — в любом порядке, так, как тебе нравится. Доска готова! Повесь ее на видном месте в своей комнате. Можно еще сделать фотографию коллажа и прикрепить к зеркалу или сделать заставкой на экране смартфона, чтобы всегда помнить о своих мечтах.

SMART-цели

Претворить мечты в жизнь можешь только ты сам. И вот тут-то и пригодится умение ставить цели.

Каждая цель должна соответствовать SMART-критериям, то есть быть: Specific — конкретной; Measurable — измеримой; Achievable — достижимой; Relevant — актуальной; Time-bound — со сроком выполнения.

Конкретная цель определена, не сбивает с толку, путь к ней ясен. В формулировке всегда присутствует глагол действия (например, «плавать», «петь» или «играть»).

Измеримость цели определяется тем, чего именно ты хочешь достичь. Конечный результат должен измеряться в цифрах, сроках, навыках или других показателях.

К примеру, «прочитать 20 книг к концу учебного года» или «пробежать 40 километров за месяц».

Если цель достижима, значит она тебе по силам.

Актуальные цели важны именно для тебя (соотносятся с твоими жизненными ценностями) и не вызывают негативных эмоций (стараясь их достичь, ты испытываешь положительные ощущения).

Цель должна иметь конкретные сроки (к семи вечера, к среде, до начала учебы, до дня рождения). Ограничение по времени поможет тебе не расслабляться.

Анализ упражнений и обратная связь с психологом через группу в WhatsApp.