

Формула удачи для студента!

- * Наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было только хорошее настроение, думай о хорошем.**
- * Мысли нужно выбирать, как цветы - выбирай только красивые, хорошие.**
- * Если ты не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней.**
- * Чем больше своей доброты ты отдашь другим, тем больше доброты получишь в ответ.**
- * Слова поддержки «Я сильный, я могу. У меня получится» помогут тебе справиться с трудностями и побеждать.**
- * Чтобы добиться чего-то, нужно не только верить в успех, но добиваться его делами, усилиями.**

Формула удачи:

$$\text{УДАЧА} = \text{ХОРОШИЕ ДЕЛА} + \text{МЫСЛИ}$$

Как добиться поставленной цели?

Десять эффективных шагов

Ещё с детства мы планируем стать космонавтами или актрисами, командирами или врачами. Но с возрастом понимаем, что одной мечтой тут не обойдешься. Для достижения своей цели нужно проделать немалый путь, преодолеть множество преград и победить страх, лень и неуверенность.

Предлагаю Вам пройти путь в 10 шагов, который приведёт Вас к поставленной задаче.

Прежде чем начать действовать, нужно сформулировать свою цель, желательно в письменном виде. Когда мы фиксируем своё желание – пишем его на листке бумаги или печатаем на клавиатуре, запускаются тысячи неведомых механизмов, которые превращают наш образ в реальный достижимый объект.

Как добиться цели? Первый шаг.

Поставьте и проанализируйте цель. Формулировать её нужно позитивно, от первого лица и в настоящем времени. Позитивно, значит – без употребления частицы «не». Наше подсознание блокирует её, а потому закрепляет отрицательный, противоположный образ. Например, фразу «Я не бедный» наше подсознание прочтёт «Я бедный!».

К тому же если цель сформулирована в общем виде, спросите себя: что конкретно изменится, после того, как я достигну её? В чём будет проявляться моё богатство?

Чтобы цель действительно работала нужно задать ей конкретный уровень.

Для того чтобы стало понятней о чём идёт речь, приведу такой пример.

Сравните две цели: «Хочу, чтобы стало светлее» и «Хочу добавить ламп, для того, чтобы в доме стало светлее». Заметьте, вторая цель вполне достижимая и вовсе не требует сверхъестественных способностей и технических знаний.

Конкретизируйте своё желание – сделайте его максимально реальным. Подумайте, что Вы можете сделать, чтобы воплотить его в жизнь.

Второй шаг. Как ставить и добиваться цели?

Объективно оцените, как далеко Вы находитесь от поставленной цели. Запишите имеющиеся у Вас ресурсы: знания, практические наработки, связи, которые приблизят Вас к поставленной задаче. Проанализируйте сколько времени, денег и помощи других людей Вам потребуется, чтобы добраться до цели. Подумайте, как можно сэкономить эти ресурсы.

Запишите чёткий план действий на листок – под каждым пунктом напишите время или сумму денег, потраченных на его реализацию. Вычеркните наименее эффективные пункты.

Поставил цель – добейся и точка.

Третий шаг. Мотивация.

Создайте чёткий и яркий образ себя в будущем. Подумайте, что Вы будете испытывать, когда добьётесь намеченной цели? Как будут гордиться близкие люди, и негодовать завистники. Представьте, как кто-то будет приводить вас в пример – вдохновляйтесь!



Найдите мысли, которые мотивируют Вас к действиям, и начинайте прокручивать их всё чаще. Чем ярче и чувственнее будет Ваш образ – тем быстрее подсознание начнёт работу по достижению цели.

Как добиться цели в жизни? Четвертый шаг.

Ваша цель не должна быть расплывчата. Она должна иметь чёткие временные рамки. После того, как Вы поставили цель – обозначьте сроки, в которые она должна быть достигнута. Например, если Вы хотите когда-нибудь купить квартиру – это мечта. Если же Вы говорите, что купите квартиру через 3 года – это поставленная задача.

Пятый шаг.

Проверьте уместность своей цели. Конечный результат должен быть положителен и не вреден. Проанализируйте, как достижение цели повлияет на вашу жизнь и жизнь других людей. Для того чтобы взять ответственность за свои действия нужно ответить на вопросы: Согласен(а) ли я на возможные последствия? Буду ли я в гармонии сам(а) с собой?

Шестой шаг.

Определите необходимые вам ресурсы для достижения цели.

Если Вы правильно проделали второй шаг - это будет совсем не сложно.

Запишите, каких навыков, знаний и связей Вам не хватает для достижения цели. Подумайте, где Вы их сможете обрести? Какие ресурсы потратить рентабельней: время или деньги? Чем Вы обладаете в большей мере?

Если Вы обладаете денежными ресурсами – результат будет быстрым, но не долговременным. Если Вы имеете в распоряжении время – результат будет медлительным, но долгосрочным.

Седьмой шаг.

Человек, который добивается цели, на своём пути сталкивается с препятствиями.

Перед началом пути задайте себе вопросы: Что может помешать мне в достижении цели? Какие препятствия, трудности могут вывести меня из колеи? Может ли случиться что-то неблагоприятное, если осуществится моё желание? Ответы на эти вопросы внесут коррективы в постановку цели.

Восьмой шаг.

Определите первые действия – и начинайте их выполнять.

Если цель слишком большая и достижение её весьма затруднительно, разбейте её на множество подцелей. Напишите список простых действий и начинайте их выполнять. Помните, что первый шаг станет запуском основной программы действий. Так к чему медлить?

Девятый шаг.

Загоните каждое действие во временные рамки. Обозначьте срок выполнения и не отступайте от него. Учитывайте, что если срок будет слишком мал – чувствуя нереальность, Вы можете не приступить к действиям. Если же он будет чрезмерно велик – Вы решите что времени слишком много и начнёте действовать, лишь в последний момент.

Адекватно проанализируйте, сколько времени вам понадобится на каждое действие и приступайте к его выполнению.

Десятый шаг.

Осуществление намеченных целей.

Часто случается, что человек начинает что-то делать и находится в энтузиазме до тех пор, пока не столкнётся со сложностями. Как только у него не получается то, что он задумал – он опускает руки, сдаётся на пол пути.

Если ваши действия не приводят ни к какому результату на протяжении долгого времени, нужно подкорректировать план. Вычеркните те инструменты, которые не эффективны в достижении Вашей цели и поменяйте их на новые.

Как говорил Наполеон «Сдавшихся больше, чем проигравших». Верьте в себя, и Вы непременно добьётесь успеха!

