

## ШАБЛОНЫ ФОРМУЛИРОВОК ЦЕЛЕЙ

### РАБОТА, КАРЬЕРА, БИЗНЕС, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

#### Пример 1

*С весны 2021 года я с удовольствием работаю в должности главного бухгалтера в приятном мне коллективе в 30 мин езды от моего дома, и получаю зарплату от 60 тыс. руб. ежемесячно на руки (на мой банковский счет)*

#### На что обратить внимание:

- «С ВЕСНЫ» - имеет продолжение во времени (например, если написать «весной», то не понятно, а что летом, осенью и далее – может фирма к лету разорится и вам придется уйти)
- Должность
- Важные уточняющие характеристики (в приведенном примере – приятный коллектив, 30 мин езды от дома). У вас это могут быть другие важные уточняющие характеристики, но их желательно указать
- Зарплату указываем в формате «От» (**можно выше или более**). Не пишите ~~ДО, НЕ МЕНЕЕ, ТОЧНУЮ СУММУ~~ (т.е. просто 55 тыс., без «от»)

#### Пример 2

*С лета 2021 года я успешно руковожу собственным развивающимся бизнесом «Интернет-магазин товаров для художников» и получаю от этого огромное удовольствие и стабильный растущий доход от 100 тыс. руб. ежемесячно*

#### На что обратить внимание:

- Указывайте что бизнес развивается и что вы получаете от этого **удовольствие** (не даром многие предприниматели говорят, что «это не я имею бизнес, а он меня» 😊 Так вот, чтобы у вас так же не получилось)
- Если вы пока не знаете, какой именно это будет бизнес, можно указать сферу или вообще ничего не указывать
- Остальное выше рассмотрели

**Пример 3**

*К лету 2021 года я и мой компаньон являемся счастливыми владельцами двух дополнительных успешно развивающихся торговых точек у метро Парнас и Академическая, что приносит нам дополнительный растущий доход от 350 тысяч рублей ежемесячно*

**На что обратить внимание:**

- Если у вас есть компаньон (как в приведенном примере) – не забудьте обсудить с ним свои цели и убедиться, что его цели по развитию бизнеса совпадают с вашими. А то получится что «рак пятится назад, а щука тянет в воду»
- Указывайте именно доход (или то, что вы хотите получить от этих условных торговых точек). Формулировка «Открываю торговую точку», «увеличиваю обороты» - как правило к увеличению дохода не ведет, а ведет к увеличению объема вашей работы при тех же заработках

**Пример 4**

*К осени 2021 года я определилСЯ(ЛАСЬ) со сферой деятельности, которая будет приносить мне удовлетворение, самореализацию и стабильный растущий доход, и начинаю активно заниматься этой сферой*

**На что обратить внимание:**

- «Активно заниматься» - формулировка довольно расплывчатая. Но если здесь и сейчас вы понятия не имеете, что это за сфера, вы также и не можете знать, чем вам придется заниматься. Может быть сразу открывать свой бизнес. Может быть искать определенную работу по найму. Может быть вообще пойти получать второе (первое, третье, десятое) высшее. Поэтому «ближе к делу» вы сформулируете более конкретную цель. Например – С января 2021 года я с удовольствием веду групповые и индивидуальные занятия по йоге для детей 10-14 лет, в специально оборудованном для этого помещении, и получаю от этого огромное удовольствие и стабильный растущий доход
- В данном конкретном примере желательно, чтобы формулировка символизировала заверченный процесс (определиЛСЯ)

## ДЕНЬГИ, МАТЕРИАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ

### Пример 1

*С лета 2021 года мой совокупный личный ежемесячный доход составляет от 75 тысяч рублей*

#### На что обратить внимание:

- Если доход у вас колеблется от месяца к месяцу, хорошая формулировка – СРЕДНЕМЕСЯЧНЫЙ доход
- Пишите эту цель ВСЕГДА! Даже если выше вы написали, что вы работаете «в должности с окладом» или получаете доход от бизнеса
- Замужние девочки могут указать доход семьи, при этом не забудьте обсудить эти цели с мужем, возможно ему «и так нормально» - тогда вам останется либо принять это, либо увеличивать доход семьи за счет увеличения собственного дохода

### Пример 2

*К концу 2021 года я являюсь счастливым владельцем собственной инвестиционной квартиры, что приносит мне удовольствие и стабильный растущий доход от 25 тысяч рублей ежемесячно*

### Пример 3

*К лету 2021 года я являюсь счастливым владельцем брокерского счета в компании «...», что приносит мне удовольствие и стабильный растущий доход от 200 евро в месяц*

### Пример 4

*К лету 2021 года мои накопления на банковских счетах составляют от 250 тысяч рублей*

## ДОМ, УЮТ, ИНТЕРЬЕР, УСЛОВИЯ ЖИЗНИ

### Пример 1

*С лета 2021 года я и моя семья с удовольствием живем в нашей собственной полностью отремонтированной квартире на улице Захарова, дом 40*

### Пример 2

*С лета 2022 года я с удовольствием живу в своей собственной 2-комнатной квартире в Центре Краснодара, в новом доме, в подъезде приятными тихими соседями и консьержем*

### Пример 3

*С лета 2021 года я с удовольствием езжу за рулем своего собственного новенького (из салона) автомобиля Тойота Королла*

*С лета 2021 года я с удовольствием езжу за рулем своего собственного новенького (из салона) полноприводного кроссовера стоимостью от 1,5 млн рублей*

### Пример 4

*С лета 2022 года я – счастливый обладатель статуса постоянного жителя государства США, у меня правильно оформлены все необходимые для этого документы. Летом 2022-го я <со своей семьей> переезжаю на ПМЖ в США и далее с удовольствием проживаю в этой стране*

## ДРУЗЬЯ, ОБЩЕНИЕ

### Пример 1

*С января 2021 года я и мой муж 1-2 раза в месяц с удовольствием отдыхаем в загородных поездках со нашими друзьями Мишей и Оксаной*

### На что обратить внимание:

- Убедитесь, что условные муж, Миша и Оксана тоже этого хотят 😊

### Пример 2

*В 2021 году я привлекаю в свою жизнь подругу-единомышленницу (можно во множественном числе), и с удовольствием регулярно общаюсь с ней, мы ездим на интересные нам обеим мероприятия и регулярно вместе проводим досуг (часть досуга)*

## ОБУЧЕНИЕ, РАЗВИТИЕ

### Пример 1

*С января 2021 года я успешно прохожу групповой коучинг с Каринэ Паниян «Бизнес в интернете с нуля», в результате чего <ваш желаемый результат>*

### Пример 2

*К декабрю 2021 года я – счастливый обладатель диплома о дополнительном профессиональном образовании по специальности «мануальный терапевт»*

## ОТДЫХ, ХОББИ, ПУТЕШЕСТВИЯ

### Пример 1

*Летом 2021 года я со своей семьей с удовольствием провожу двухнедельный отпуск на море в какой-нибудь европейской стране, в отеле 4 или 5 звезд*

### На что обратить внимание:

- Как и в любой другой цели, указывайте сразу конечный результат. «Летим на море» и тем более «покупаем билеты» не надо писать, ведь вы хотели именно отдых

### Пример 2

*Весной 2021 года я с удовольствием прохожу курс «Интуитивная живопись», после чего регулярно пишу собственные картины, что приносит мне большое удовлетворение и дает возможность отдыха и эмоциональной перезагрузки*

## ЗДОРОВЬЕ, ВНЕШНОСТЬ

### Пример 1

*С января 2021 года я с удовольствием регулярно (2 раза в неделю) занимаюсь с персональным тренером в бассейне (спортзале)*

### Пример 2

*К лету 2021 года я достигаю веса 65 кг (46 размер одежды) и легко сохраняю полученный результат на всю жизнь (кто планирует беременность – просто легко сохраняю полученный результат), с пользой для меня и моего здоровья*

### Пример 3

*К весне 2021 года мой мочевой пузырь полностью здоров, и функционирует нормально, с пользой для меня и моего здоровья*

## СЕМЬЯ, ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

### Пример 1

*С весны 2022 года я счастлив(а) в законном браке с любимым(мой) мной и любящим(ей) меня мужчиной (женщиной), подходящим(ей) мне наилучшим для меня образом*

### Варианты:

- В браке (без слова «законный») – если для вас не так важен штамп в паспорте
- В длительных и серьезных отношениях
- В долгосрочных отношениях

### Пример 2

*С начала 2022 года я – счастливая мама рожденного мной в законном браке здорового ребенка, который растет и развивается на радость всей семье*

*С начала 2022 года я – счастливый отец рожденного моей любимой женой здорового ребенка, который растет и развивается на радость всей семье*

### На что обратить внимание:

- Убедитесь, что любимая жена тоже хочет ребенка. Девочкам тоже хорошо бы убедиться, что любимый муж хочет ребенка.

### Пример 3

*В 2021 году я создаю условия, при которых мой сын успешно сдает ЕГЭ и поступает на бюджетное место в Санкт-Петербургский Государственный Экономический Университет*

### На что обратить внимание:

- Как всегда, не забудьте убедиться, что эта цель совпадает с целью ребенка. Такие цели можно ставить ТОЛЬКО в отношении несовершеннолетних детей или пожилых (80+) родителей, находящихся на вашем полном попечении